Oil that Cure

Prophet's Medicine

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

روغنیات سے شفا

نبوی ﷺ طریقہ علاج

زبدۃ الحکماء
حکیم سیف اللہ سیکھو
گولڈ میڈلسٹ

Oil That Cure

روغنیات سے شفا

نبوی طریقہ علاج

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

زبدۃ الحکماء

حکیم سیف اللہ سیکھو

گولڈ میڈلسٹ

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

حسنِ ترتیب

نبویؐ طریقہ علاج 7
تعارف 21
روغن نکالنے کا طریقہ 22
آملہ 34
بنفشہ 27
چنبیلی 29
کدو 31
گلاب 33
مچھلی 36
مہندی (حنا) 58
نیم 61
متفرق روغنیات 64
روغنیات بہ حساب امراض 73

پیش لفظ

ہماری غذائیں ہماری زندگی کو تندرست اور صحت مند بنانے کے لیے اللہ تبارک وتعالیٰ نے پیدا فرمائی ہیں۔ انسان کو شروع دن سے ہی بہتر غذا کھانے کی ترغیب دی گئی ہے لیکن افسوس کہ انسان بے احتیاطی اور لاپرواہی کرتا ہے اور مختلف امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ موجودہ تیز رفتار دور میں ہم اسی بے احتیاطی، لاپرواہی اور اعتدال نہ برتنے کی وجہ سے بہت سی بیماریوں میں مبتلا ہو رہے ہیں۔

''حکمت'' انسان کی بھلائی اور تندرستی اور راہنمائی کے لیے ہے۔ میں نے اسی لئے شعبہ حکمت کو چنا اور خدمت خلق کو اپنا شعار بنایا۔ میں نے ہمیشہ کوشش کی کہ بہتر سے بہتر اور آسان طریقے کے ساتھ حکمت کو عوام الناس تک منتقل کر سکوں۔ میری گزشتہ کتب اور دس کتب کا یہ سیٹ میری کوششوں کا علمی اور عملی ثبوت ہے۔

میرے عزیز ہم وطنو! سب سے بہتر علاج احتیاط اور اعتدال ہے۔ صاف ستھری، تازہ اور معتدل خوراک ہمارے لیے تندرستی کا باعث اور بیماریوں سے بچنے کا آسان نسخہ ہے میں نے ان دس کتب کے سیٹ کو اس لیے مرتب کیا ہے کہ آپ جان سکیں کہ پھلوں، سبزیوں، دیگر اجناس اور جڑی بوٹیوں میں کون سی چیزیں آپ کے لئے کس انداز میں مفید اور کس انداز میں نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہیں۔ حکمت میں عملی دلچسپی رکھنے والے صاحبان کے لئے چیدہ چیدہ حکیمی نسخہ جات بھی درج کر دیئے گئے ہیں۔ امید ہے کہ وہ ان نسخہ جات کو خلق خدا کی بھلائی کا سامان بنائیں گے۔ ان کتب میں انسانی صحت کے بنیادی اصولوں کو حکمت نبویؐ سے اخذ کر کے نبویؐ طریقہ علاج کے عنوان سے تمام کتب میں لکھا گیا ہے۔ انہیں بغور پڑھ لیں اور پھر ان پر سختی سے عمل کریں۔ انشاء اللہ آپ ہمیشہ تندرست وتوانا رہیں گے۔

میں نے خوراک مثلاً سبزیاں، پھل، میوہ جات، جڑی بوٹیوں، روغنیات، گوشت وغیرہ پر علیحدہ علیحدہ کتب اس لیے تحریر کی ہیں کہ آپ ان سے صحیح طور پر مستفید ہو سکیں۔ میرا خیال ہے کہ اگر ایک ہی جگہ پر بہت سا مواد دے دیا جائے تو قاری کنفیوژن کا شکار ہو جاتا ہے۔ معلومات ایک حد سے زیادہ بڑھ جائیں تو اصطلاحات کا

کان کے امراض کے لیے 80
ناک کے امراض کے لئے 89
امراض مخصوصہ کے لیے 91

گورکھ دھندا بن جاتی ہیں۔ تحصیل علم میں وقفہ بہت ضروری ہے، اسی وجہ سے ان تمام موضوعات کو دس مختصر کتب میں الگ الگ بیان کیا گیا ہے۔ میں نے انتہائی آسان طریقے اور کم صفحات میں نچوڑ پیش کر دیا ہے تا کہ آپ کے ذہن پر زیادہ بار نہ پڑے اور آپ ان معلومات سے صحیح طور پر مستفید ہو سکیں۔

آخر میں آپ سے گزارش کروں گا کہ اگر آپ ان چیزوں کو پڑھ لیں اور مزید مستفید ہونا چاہیں تو ملک بھر میں السعودیہ طبی فاؤنڈیشن کے تحت ہمارے دواخانے موجود ہیں۔ ان میں موجود مستند اطباء حضرات انہی اصولوں کے مطابق کام کرتے ہیں اور السعودیہ طبی فاؤنڈیشن کی ادویات انہی اصولوں پر بنائی گئی ہیں جن کا تذکرہ ان کتب میں ہے۔ آپ ان دواخانوں میں جا کر مستفید ہو سکتے ہیں۔

آپ اگر مجھ سے براہ راست مشورہ کرنا چاہیں تو براہ راست رابطہ کریں۔ میں مفت طبی مشورے کے لیے حاضر خدمت ہوں۔ صرف یہی التماس ہے کہ آپ اپنی خصوصی دعاؤں میں مجھے یاد رکھیں۔

حکیم سیف اللہ سیکھو
(بانی السعودیہ طبی فاؤنڈیشن)

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

السعودیہ طبی فاؤنڈیشن
بالمقابل مسلم مسجد، چوک نیو انارکلی، لاہور
0300-0446451
0300-0866940
0345-1679939

نبویؐ طریقہ علاج

علامہ اقبالؒ فرما گئے ہیں:

سنے گا اقبال کون ان کو، یہ انجمن ہی بدل گئی ہے
نئے زمانے میں آپ ہم کو پرانی باتیں سنا رہے ہیں

یہ حقیقت ہے کہ نیا زمانہ پرانے زمانے کی باتیں نہیں سنتا لیکن اس سے انکار بھی ممکن نہیں کہ اصل بات لوگوں تک پہنچائی نہ جائے اور میرے جیسے لوگ خاموش رہیں، سو ہم نے آواز اٹھائی..... پہلے پہل تو چاروں طرف سے سنی ان سنی کر دی گئی۔ ہم اپنی بات پر قائم رہے بلکہ ہماری طرف سے شدت آ گئی..... مسئلہ..... پھر لوگ متوجہ ہونے لگے۔ اس توجہ نے دوسرے لوگوں کو جو مادی طور پر کچھ کشید کرنا چاہتے تھے، اس موضوع کی جانب راغب کیا۔ چند میرے جیسے بھی تھے جن کا مقصد تھا کہ لوگ متوجہ بھی ہوں اور پھر عمل پیرا بھی۔ خالد غزنوی جیسے لوگ..... اب تو زمانہ تیزی کے ساتھ متوجہ ہو رہا ہے اور اگلا مرحلہ عمل پیرا ہونے کا ہے۔ اطمینان ہے کہ اپنی زندگی میں "قدرتی طریقہ علاج" "نبویؐ طریقہ علاج کا عروج دیکھیں گے۔

انسان تو انین فطرت کی خلاف ورزی کیسے کر سکتا ہے؟
کیا انسان نیا ہے؟..... نہیں، بہت پرانا ہے۔
اس کی پیدائش کا طریقہ..... بہت پرانا ہے۔

نئے ڈھنگ سے پیدائش ممکن نہیں۔ چاند اور سورج کہاں سے نئے لائیں گے؟ آگ، ہوا، پانی، مٹی نئی کہاں سے آئے گی؟ غذا بھی وہی پرانی ہے۔ موت و حیات کا سلسلہ بھی بہت پرانا ہے۔ قوانین قدرت پرانے بلکہ اٹل ہیں، ان میں ترمیم ممکن نہیں۔

"طب" ہمارا پیشہ ہے، ہمارا کام زندگی کے فوراً بعد شروع ہو جاتا ہے اور موت سے قبل ختم ہو جاتا ہے۔ زندگی کے شروع ہونے سے زندگی کے خاتمے تک جو مسافت بنتی ہے یہی ہماری مساعی کا گہوارہ ہے۔ اس میں ہم پھسلتے پھولتے بھی ہیں اور ٹھوکریں بھی کھاتے ہیں۔ اس مسافت کو ہم جتنا طویل کر سکیں، ہمارا کمال ہے اور یہ مدت باد مخالف کے جھونکوں سے جتنی جلد طے ہو جائے، وہ ہمارا نقص ہے۔ باد مخالف کے جھونکوں کے مقابل ہماری حیثیت ایک مرد مجاہد کی ہوتی ہے جس میں کبھی ہم غازی اور کبھی شہید بن جاتے ہیں۔

زندگی اور موت کے فلسفے پر غور کیا جائے تو صاف نظر آتا ہے کہ یہ ایک اعتباری چیز ہے، محض صورتوں کے تغیر کا نام موت اور زندگی ہے۔ ہر فنا میں ایک بقا ہے اور ہر بقا میں ایک فنا۔ ہر عدم میں ایک وجود ہے اور ہر وجود میں ایک عدم اور ہر حیات میں ایک موت اور ہر موت میں ایک حیات مضمر ہوتی ہے۔ ہر تغیر میں کسی کی تخریب ہے اور ہر تخریب میں کسی کی تعمیر ہوتی ہے۔ تخریب کی دنیا اگر گریہ و بکا میں مبتلا ہوتی ہے تو تعمیر کی دنیا میں خوشیوں کے شادیانے بجتے ہیں

اگر نباتات وحیوانات کو موت کے گھاٹ اتار کر ان سے غذا حاصل کی جاتی ہے تو ان کی تخریب اور موت سے ایک دوسری تعمیر حیات حاصل ہوتی ہے مثلاً یہی نباتات، اغلاظ اور اعضاء اور پھر انسان کی صورت اختیار کرتے ہیں اور اسی خون سے منی اور حوصلۂ منی بنتے ہیں اور جب یہ فنا ہوتے ہیں تو ایک دوسرے انسان کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔ حیوانات و نباتات کی دنیا میں جب تخریب ہوتی ہے تو وہاں غم کے بادل چھا جاتے ہیں لیکن اس انسانی دنیا میں مسرت کی لہریں دوڑتی ہیں اور جب انسان فنا ہو جاتا ہے اور اس پر موت طاری ہوتی ہے تو اس کی دنیا میں رنج والم کی گھٹائیں چھا جاتی ہیں۔ لیکن اس کے سڑنے گلنے سے جو کیڑے پیدا ہوتے ہیں، ان کی دنیا میں خوشی کے گیت گائے جاتے ہیں۔

اس مسئلے پر گہری نظر ڈالی جائے تو نظریۂ ارتقا جس کی مدت ڈارون کے نزدیک ہزاروں سال کی ہے، یہاں چند سال میں نظر آ جاتی ہے۔ عناصر سے نباتات، نباتات سے حیوانات، حیوانات سے انسان چند سال میں پیدا ہو جاتا ہے۔

انسان کی حیات وموت کی درمیانی مدت میں کچھ تغیرات نظر آتے ہیں۔ بعض تغیرات تو طبعی ہوتے ہیں مثلاً بچپنا، جوانی، پھر ادھیڑ پن پھر بڑھاپا وغیرہ وغیرہ اور بعض غیر طبعی حالات وقتاً فوقتاً رونما ہو جاتے ہیں۔ یہ غیر طبعی تغیرات تین قسم کے ہوتے ہیں۔

1۔ مزاج میں تبدیلی یعنی سوئے مزاج 2۔ ترکیب اعضاء میں خلل 3۔ اتصال اعضاء میں تفرق

حکمت کا کام یہیں سے شروع ہو جاتا ہے یعنی ان بگڑے ہوئے حالات کو سدھارنا اور انسان کو طبعی حالات پر قائم رکھنا۔

ہمارے لئے ضروری ہے کہ ہم ان اسباب وعلل کا پتہ چلائیں۔ اسباب کا سراغ لگانے سے پتہ چلتا ہے کہ وہ بھی تین ہی قسم کے ہوتے ہیں۔

1۔ اسباب بادیہ (خارجی اسباب) 2۔ اسباب سابقہ 3۔ اسباب واصلہ (داخلی اسباب)

جب ہم ان اسباب پر گہری نظر ڈالتے ہیں اور تجربے ومشاہدے کو اپنا راہ نما بناتے ہیں تو ہمیں یہ نظر آتا ہے کہ بعض انسانوں میں ان کے اسباب موجود ہوتے ہوئے غیر طبعی حالات کا اصلی سبب قوت مدافعت کا ضعف ہوتا ہے جو اس کے اجزائے ترکیبی یعنی عناصر کے اعتدال سے پیدا ہوتا ہے جس کو دوسرے الفاظ میں مناعت (امیونٹی) کہتے ہیں۔ ہمارے طریقہ علاج کا فلسفہ حقیقت میں اس مناعت اور قوت مدافعت کو تقویت پہنچا کر حالات غیر طبعی کو زائل کرنا ہوتا ہے جس کو فطرت (نیچرل لاز) کے ذریعے اعتدال پر لایا جاتا ہے۔ ان عناصر کے اعتدال کو برقرار رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے جس کی وجہ سے قوت مدافعت قوی ہو کر بیماریوں کو زائل کر دیتی ہے۔ ان قوانین فطرت کے ذریعے سے علاج کے مختلف طریقے ہیں۔ علاج بالغذا، پھلوں سبزیوں سے علاج، جڑی بوٹیوں سے علاج، روغنیات، عرقیات وغیرہ وغیرہ۔ (ان موضوعات پر ہماری کتب شائع ہو چکی ہیں۔)

مشرقی طب کا طریقہ علاج قدرتی قوانین پر مبنی ہے جو اٹل ہیں، اور یہ مستقل طریقہ علاج ہے۔ یہی طریقہ علاج قدرت کا ہے اور قدرت نے اپنا پیغام قرآن حکیم اور اس قرآن کی عملی تصویر سیرت محمد رسول اللہ ﷺ کے ذریعے انسانوں تک پہنچایا ہے۔ اس لئے میں نے اس کو "نبوی طریقہ علاج" کا نام دیا ہے۔

تمہارے اوپر اللہ نے کتاب اتاری اور تمہیں حکمت کے ساتھ ساتھ ایسی چیزوں کا علم دیا گیا جو

تمہارے پاس نہیں تھا۔ (النساء)

"نبوی طریقہ علاج" انتہائی آسان اور کم خرچ طریقہ ہے۔ ہمارے ہاں آج کل علاج کے لئے انٹی بائیوٹک (Antibiotic) ادویہ کا عام رواج ہے۔ اس سے بیماری تو ایک طرف دیگر درجنوں جسمانی عوارض شروع ہو جاتے ہیں۔ یاد رکھیں، صحت اور تندرستی اللہ کے قبضہ قدرت میں ہے اور اس کے نبی ﷺ کے بتائے ہوئے اصولوں کے مطابق عمل کرنے سے ہی مکمل صحت حاصل کر سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو محض اپنی عبادت اور بندگی کے لئے پیدا کیا ہے اور اس کی بندگی اس وقت تک ممکن نہیں جب تک انسان پوری طرح صحت مند اور تندرست نہ ہو اور تندرستی کا حصول اس پر موقوف ہے کہ آدمی جسمانی صحت کا پوری طرح خیال رکھے۔ صحت کے لئے چار اقدام ہیں:

1۔ دعا 2۔ دوا 3۔ عمل 4۔ پرہیز

اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کرتا کہ انسان جسم اور روح کا مجموعہ ہے۔ نبی کریم نے روحانی اور جسمانی دونوں بیماریوں کا علاج ہمیں تعلیم کیا ہے تاکہ روحانی اور جسمانی بیماریوں سے بچ کر انسان پوری یکسوئی کے ساتھ اللہ کی عبادت کر سکے۔

اللہ کے بھیجے ہوئے انبیاء کرام نے انسانوں کو تعلیم کیا کہ وہ زندگی کی جدوجہد میں عملی حصہ لیں، محنت کریں، حلال روزی کمائیں، لوگوں کو نیکی کا حکم دیں اور برائی سے روکیں۔ حضرت داؤد علیہ السلام جب چلتے تھے تو درخت ان کے ساتھ باتیں کرتے تھے اور ہر پودا خود پکار کہتا تھا کہ وہ زمین پر کیوں بھیجا گیا اور اس کے وجود سے لوگوں کو کیا کیا فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ وہ ان معلومات کو لکھتے گئے اور اس طرح دنیا میں علم الادویہ یا خواص الادویہ کا پہلا مرقع وجود میں آیا۔

بیماری کی حقیقت

کون نہیں جانتا کہ ہر ترقی کے لئے انسان کو ایک امتحان سے گزرنا ہوتا ہے۔ کوئی کامیابی آزمائش و امتحان کے بغیر حاصل نہیں ہوتی۔ چنانچہ کلام اللہ میں اس مضمون کی متعدد آیات وارد ہوئی ہیں کہ آیا تم یہ خیال کرتے ہو کہ تمہیں آزمائش و امتحان کے بغیر ہی فلاں فلاں نعمت ورحمت حاصل ہو جائے گی۔ اس سلسلے میں سورۂ بقرہ کی آیت نمبر 264، سورۂ نسا کی آیات نمبر 117 اور 185 اور سورۂ فاطر کی آیات 2 اور 26 خاص طور پر قابل غور ہیں۔

رہا یہ سوال کہ امتحان و آزمائش کس چیز کا ہوگا۔ اس سلسلہ میں ارشاد ربانی ملاحظہ ہو:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ

اور ہم ضرور تمہیں آزمائیں گے، کچھ خوف اور بھوک سے، کچھ مال و جان اور پھلوں کے نقصان سے۔ (البقرہ:155)

گویا آزمائش کی دوسری صورتوں میں جان کا نقصان بھی شامل ہے۔ وہ موت کی صورت میں ہو یا کسی بیماری کی صورت میں۔

یہی وجہ ہے کہ ہمارے بزرگ اور صوفیائے کرام بیماری کو رحمت الٰہی کا ایک ذریعہ اور مدارج کی ترقی کا ایک زینہ قرار دیتے ہیں اور جو کسی بیماری سے دوچار نہ ہو، اسے محروم سعادت سمجھتے ہیں چنانچہ تصوف کی کتابوں میں اکثر ایسے واقعات ملتے ہیں کہ اگر کوئی مرید کبھی بیمار نہ ہوا تو مرشد نے اس کی ترقی وکمالات میں شک کیا۔ خادم بیمار نہ ہوا تو نیک دل بی بی نے اس کی نیکی میں شبہ کا اظہار کیا۔

www.aaoutibbifoundation.org

امام بخاریؒ نے حضرت انسؓ بن مالک کی یہ روایت نقل کی ہے کہ انہوں نے حضور رسول کریم ﷺ سے سنا کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ جب میں اپنے کسی بندہ کو دو بیماری چیزوں کی تکلیف دیتا ہوں اور وہ صبر کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑتا تو ان کے عوض اسے جنت دیتا ہوں اور ان دو بیماری چیزوں سے مراد اس کی دو آنکھیں ہیں۔ (صحیح بخاری۔ باب المریض)

اسلام مذہب فطرت ہے۔ اس کے تمام قانون اور اصول فطرت کے عین مطابق ہیں چنانچہ اسلام کی تعلیم یہ ہے کہ بیماری عذاب نہیں بلکہ رحمت الٰہی کا ذریعہ ہے۔ یہ ہمارے لئے خیر و برکت اور فلاح و کامرانی کا ذریعہ بنتی ہے چنانچہ حضرت ابوہریرہؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَنْ يُّرِدِ اللّٰهُ بِهٖ خَيْرًا يُّصَبْ مِنْهُ اللہ کریم جسے بھلائی پہنچانا چاہتا ہے اسے تکلیف سے دوچار کرتا ہے۔ (موطا امام مالک۔ کتاب الجامع) روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ بیماری سرکش سے سرکش انسان کو ڈھیلا کر دیتی ہے۔ سخت سے سخت دل انسان کے اندر بھی سوز و گداز پیدا کر دیتی ہے۔ بیماری میں اچھے اچھوں کی زبان پر خدا کا نام آجاتا ہے اور دلوں میں یاد خدا پیدا کر دیتی ہے۔ ہاں، جس کی عاقبت ہی خراب ہو اس کا کیا علاج! چنانچہ داعی برحق فرماتے ہیں کہ جب کوئی شخص بیمار ہوتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی طرف دو فرشتے بھیجتا ہے اور فرماتا ہے، دیکھو وہ اپنے عیادت کرنے والوں کے ساتھ کیا گفتگو کرتا ہے۔ اگر (بیمار) ان کے آگے پر اللہ کی حمد و ثنا کر رہا ہو تو وہ اللہ کے پاس یہ اطلاع لے جاتے ہیں جبکہ وہ خود بھی جانتا ہے۔ اس پر اللہ تعالیٰ اعلان کرتا ہے۔ اِنْ اَنَا تَوَفَّيْتُهٗ اَنْ اُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ وَ اِنْ اَنَا شَفَيْتُهٗ اَنْ اُبَدِّلَ لَهٗ لَحْمًا وَّ دَمًا خَيْرًا مِّنْ دَمِهٖ وَ اَنْ اَكْفِرَ عَنْهُ سَيِّاٰتِهٖ۔ اگر میں اسے موت سے ہمکنار کروں گا تو اسے جنت میں داخل کر دوں گا، اور اگر اسے شفا بخشوں گا تو اس کا (خراب) گوشت اچھے گوشت سے اور (گندا) خون اچھے خون سے بدل دوں گا، اور اس کے گناہ بھی اس سے دور کر دوں گا۔ (موطا امام مالکؒ)

بعض لوگ بیماری کو ایک عذاب اور لعنت سمجھتے ہیں۔ وہ حضور ﷺ کی اس حدیث پاک پر غور کریں اور اپنے خیالات کو بدلیں کہ حضور ﷺ نے بیماری کو جنت کے حصول کا ایک بہانہ اور ذریعہ فرمایا ہے۔

حدیث کے راوی حضرت عطاء بن ابی رباحؒ ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ایک دفعہ مجھے حضرت عبداللہ بن عباسؓ نے فرمایا (ان سب سے اللہ راضی ہوا) کیا میں تمہیں ایک جنتی خاتون نہ دکھادوں؟ میں نے عرض کیا: کیوں نہیں، دکھائیے! انہوں نے فرمایا۔ اس کالے رنگ والی عورت کو دیکھ لو۔ یہ عورت ایک دفعہ حضور اکرم ﷺ کی خدمت اقدس میں حاضر ہوئی اور کہنے لگی مجھے مرگی کا دورہ پڑتا ہے، اور بعض اوقات میرا ستر کھل جاتا ہے۔ پس آپ اللہ کریم سے میری صحت کے لئے دعا فرمائیں۔ حضور اقدس ﷺ نے فرمایا: اگر تم چاہو تو صبر کرو، تمہیں جنت ملے گی، اور چاہو تو میں اللہ سے تمہاری صحت کے لئے دعا کئے دیتا ہوں۔ اس عورت نے عرض کیا: میں صبر کروں گی۔ اس کے بعد اس خاتون نے عرض کیا۔ بس آپ اللہ سے یہ دعا فرما دیجئے کہ میری بے پردگی نہ ہو، چنانچہ آپ ﷺ نے اس کے لئے دعا فرمائی۔ (بخاری و مسلم)

دیکھا گیا کہ بعض حضرات بیماری کو شامت اعمال اور گناہوں کا نتیجہ سمجھتے ہیں اور گمان کرتے ہیں کہ بیماری کسی سابقہ گناہ کا خمیازہ ہے حالانکہ بیماری گناہوں کا نتیجہ نہیں بلکہ کفارہ ہے۔ اس ضمن میں سرکار دو عالم ﷺ کے دو ارشادات گرامی نقل کرتے ہیں:

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا: بے شک اللہ تعالیٰ مومن کی تمام کی تمام خطائیں ایک رات کے بخار سے دور فرما دیتا ہے۔ (الترغیب والترہیب)

حضرت ابوہریرہؓ کا بیان ہے کہ رسول اللہ ﷺ کے سامنے بخار کا ذکر کیا گیا۔ اس پر ایک شخص نے بخار کو برا بھلا کہا تو حضور کریم ﷺ نے فرمایا: بخار کو برا بھلا نہ کہو کہ یہ گناہوں کو یوں پاک صاف کر دیتا ہے جیسے آگ لوہے کے زنگ اور میل کو نکھار دیتی ہے۔ (ابن ماجہ)

حضرت ام العلاءؓ بیان کرتی ہیں کہ میں بیمار تھی۔ حضور ﷺ عیادت کو تشریف لائے اور فرمایا: ”ام العلاء، تمہیں خوشخبری ہو۔ مسلمان کی بیماری اس کے گناہوں دور کر دیتی ہے جیسے آگ چاندی سونے کا میل دور کر دیتی ہے۔ (سنن ابوداؤد)

بعض لوگ بیماری کو ایک عذاب سمجھتے ہیں حالانکہ بیماری اپنی تمام تکالیف کے باوجود اکثر انسان کے لئے ذریعہ رحمت ثابت ہوتی ہے۔ نبی اکرم ﷺ کی متعدد احادیث سے ثابت ہوتا ہے کہ بیماری اکثر انسانوں کے گناہوں کا کفارہ ہوتی ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ بیان کرتی ہیں کہ حضور ﷺ نے فرمایا: ”مومن کو کوئی تکلیف نہیں پہنچتی یہاں تک کہ اسے کوئی کانٹا بھی نہیں چبھتا کہ اس کے ذریعے اس کے گناہ معاف نہیں کر دیئے جاتے یا اس کی خطائیں دور نہیں کر دی جاتیں۔“ گویا اگر ہمیں ایک کانٹا بھی چبھتا ہے تو وہ ہمارے گناہوں کا کفارہ اور ہماری برائیوں کو دور کرنے کا اچھا ذریعہ بن جاتا ہے۔

ایک اور حدیث ملاحظہ کیجئے جس کے راوی حضرت یحییٰ بن سعیدؒ ہیں۔ وہ بیان کرتے ہیں کہ آنحضرت ﷺ کے زمانہ میں ایک شخص فوت ہوا تو کسی نے اس موقع پر کہا: ”موت کیسی اچھی پائی کہ بیمار نہ پڑا اور مر گیا۔“ یہ سن کر آپ ﷺ نے فرمایا: ”تم پر افسوس، تمہیں کیا معلوم اگر اللہ تعالیٰ کسی بندے کو کسی مرض میں مبتلا فرماتے ہیں تو اس سے اس کی برائیاں دور کر دیتے ہیں۔“ (موطا امام مالک۔ کتاب الجامع)

اس مضمون کی اور بھی متعدد روایات ہیں جن میں بیان کیا گیا ہے کہ بیماری کے نتیجے میں خطائیں معاف ہو جاتی ہیں اور گناہ دور ہو جاتے ہیں۔ بیماری انسان کے اندر سوز و گداز، عجز و انکسار، خوف خدا اور آخرت کا خیال پیدا کرتی ہے، صبر و شکر کے جذبات بیدار کرتی ہے۔ مبارک ہیں وہ جو اس موقع سے فائدہ اٹھا کر اپنی زندگی سنوار لیں اور عاقبت درست کر لیں۔ یہی ہے بیماری کی حقیقت اور یہی ہے اس کی اصل۔ لہٰذا بیمار پڑنے پر آہ و بکا کرنے اور چیخنے چلانے کے بجائے صبر شکر سے کام لے کر اللہ کی خوشنودی حاصل کرنے کی تدبیر کرنی چاہئے۔

شفا

لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ انسان بیماری کے علاج معالجے سے غافل ہو جائے۔ اللہ نے بیماری پیدا کی ہے تو اس کے لئے شفا بھی نازل کی ہے۔ اس کے اسباب تلاش کرنا بھی ہمارے فرائض میں شامل ہے۔

آپ کی بیماری قابل علاج ہے، آپ بالکل ٹھیک ہو جائیں گے۔ یہ وہ الفاظ ہیں جس سے مریض کا آدھا مرض چلا جاتا ہے اور ہر عقل مند معالج اپنے مریض سے کہتا ہے کہ تم ٹھیک ہو جاؤ گے۔ ہر بیماری کا علاج موجود ہے۔ آیئے، اس قضیے کو حضور اکرم ﷺ کے ارشادات گرامی کی روشنی میں سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

مسلم شریف میں ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ ہر بیماری کا علاج موجود ہے۔ جب دوا کا استعمال بیماری کے مطابق کیا جائے تو حکم الٰہی سے شفا ہو جاتی ہے۔

www.aasanalibtibfoundation.com

ایک دوسرے موقع پر آپ ﷺ نے ایک دیہاتی وفد سے گفتگو کرتے ہوئے ارشاد فرمایا: دوا ضرور کرو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے دنیا میں جو بیماری پیدا کی ہے، اس کی دوا اور شفا بھی پیدا کی ہے۔ (مسند احمد، سنن ابی داؤد)

مسند احمد اور ترمذی کی روایت میں ہے کہ حضرت ابوخزامہ فرماتے ہیں کہ میں نے عرض کیا: اے پیغمبر خدا ﷺ، ہم آپ کے سامنے ہیں۔ جھاڑ پھونک کرتے ہیں اور دواؤں کا استعمال بھی کرتے ہیں اور پرہیز بھی کرتے ہیں جن سے نفع ہوتا ہے تو کیا اس سے تقدیر الٰہی کی مخالفت تو نہیں ہوتی؟ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا یہ بھی تو تقدیر الٰہی ہی ہے کہ یہ ساری چیزیں اپنا اثر دکھاتی ہیں۔

گویا علاج معالجہ بھی تقدیر الٰہی کا حصہ ہے۔ اگر کسی کے علاج سے کسی کو شفا ملتی ہے تو یہ بھی تقدیر الٰہی ہی ہے۔ ان اسباب کو ترک کرنا اور توکل و بھروسہ کے خلاف تصور کرنا دین کی سچی تعلیمات سے احتراز کے مترادف ہے۔ یہ نام نہاد توکل سیرت رسول ﷺ سے انکار کے معنی رکھتا ہے کیونکہ جب آپ ﷺ نے دوا استعمال کی تو پھر ہم کون ہیں کہ ترک دوا کو توکل اور بھروسہ قرار دیں۔ ارشاد رسول ﷺ سے دوسری بات یہ معلوم اور ثابت ہوتی ہے کہ کسی بھی مرض سے مایوسی اچھی بات نہیں بلکہ یہ مایوسی ناپسندیدہ ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے ہر مرض کا علاج پیدا کیا ہے اور شفا بھی پیدا کی ہے۔ پھر مہلک سے مہلک اور اطبا کی نظر میں لاعلاج سے لاعلاج مرض بھی ٹھیک ہو سکتا ہے۔

صحت کے بنیادی اصول

حضرت ابوہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: فطری امور پانچ ہیں یا یوں فرمایا کہ پانچ تیں امور فطرت میں سے ہیں: اول ختنہ کرانا، دوم زیر ناف کے بال کٹوانا، سوم، ناخن کٹوانا، چہارم بغلوں کے بال نوچنا، پنجم لبوں کے بال کتروانا۔ (بخاری و مسلم)

مندرجہ بالا روایت میں ان پانچ امور کو فطرت انسانی کا خلاصہ بتایا گیا ہے۔ یہ امور سنت نبوی ﷺ میں شامل ہیں۔ حضور اکرم ﷺ نے ان کی تعمیل کے لئے از حد تاکید فرمائی ہے اور ان کی عدم تعمیل کو مکروہ قرار دیا ہے اور اپنی ناپسندیدگی کا موجب فرمایا ہے۔

غور کیجئے کہ ان پانچ باتوں میں صحت و صفائی اور طہارت و پاکیزگی کے کتنے فوائد پوشیدہ ہیں۔ کیوں نہ ہوں، اسلام دین فطرت ہے، داعی اسلام فطرت کے نباض ہیں، ان کی ہر بات فطرت کے عین مطابق اور انسانی مفاد کے عین موافق ہے۔

ختنہ سنت ابراہیمی ہے۔ اطباء اس امر پر متفق ہیں کہ اس عمل سے انسان پیشاب اور گردہ کی متعدد بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

زیر ناف بال اگرچہ نظر نہیں آتے لیکن ان کے صاف نہ کرنے سے نہ صرف طبیعت میں تکدر پیدا ہوتا ہے بلکہ گندگی بڑھتی ہے۔

ناخن کٹواتے رہنا ہاتھوں کی صفائی اور ظاہری خوبصورتی کے لئے ہی ضروری نہیں بلکہ صحت کے نکتہ نظر سے بھی بے حد ضروری ہے۔ اگر ناخن نہ کاٹے جائیں تو وہ غلاظت کا گھر بن جاتے ہیں۔

بغلوں کے بال اگر باقاعدگی سے صاف نہ کئے جائیں تو حد درجہ بدبو اور تعفن پیدا ہو جاتا ہے جسے ساتھ بیٹھنے

والے بھی محسوس کرتے ہیں۔

لبوں کے بال کتروانے کی بھی حضور ﷺ نے بہت تاکید فرمائی۔ اگر یہ بال صاف نہ ہوں تو ہر مشروب ناپاک ہو کر حلق سے گزرتا ہے۔

حضرت جابرؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: برتن ڈھانپ دیا کرو، مشکیزہ کا منہ باندھ دیا کرو، دروازہ بند کر لیا کرو اور چراغ بجھا دیا کرو۔ (مسلم شریف)

یہ ایک طویل حدیث ہے۔ ہم نے صرف اس کا ابتدائی حصہ نقل کیا ہے جس میں حضور ﷺ نے حفظان صحت کے چار اصول بیان فرمائے ہیں۔ حدیث کے اگلے حصے میں ان چاروں امور کی وجوہات بیان کی گئی ہیں مثلاً:

پہلا اصول ہے، برتن ڈھانپ کر رکھنا۔ حضور ﷺ نے فرمایا تمہارے ایسا کرنے سے شیطان کو برتن کھولنے کا موقع نہیں ملے گا۔ فرمایا، کچھ اور نہ ملے تو اپنے برتن پر کوئی لکڑی ہی رکھ دیا کرو۔ کھلے برتن میں ہر چیز کے گرنے کا خطرہ رہتا ہے۔

دوسرا اصول ہے، مشکیزے کا منہ باندھ کر رکھنا۔ فرمایا، اگر تم یہ احتیاط اختیار کرو گے تو شیطان کو مشکیزے کا منہ کھولنے اور پانی کو ضائع کرنے کا موقع نہیں ملے گا۔

تیسرا اصول ہے، دروازہ بند کر لینا۔ فرمایا، ایسا کر کے تم شیطان کو اندر گھسنے کا موقع نہ دو گے ورنہ وہ تمہیں غافل پا کر کھلے دروازے سے کون کون سی خرابیاں نہیں ڈالے گا۔

چوتھا اصول ہے، چراغ بجھا دینا۔ فرمایا، اگر چراغ جلتا چھوڑ دیا (اور تم غافل ہو کر سو رہے) تو چوہا چراغ کی بتی سے گھر میں آگ لگا دے گا۔ غور کیجئے کہ چاروں اصول کس قدر ضروری ہیں۔

رسول اکرم ﷺ نے دس باتوں کو فطرت یعنی دین حنیف کا حصہ بیان فرمایا۔ ان میں سے ایک اصول راوئ کو یاد نہ رہا۔ باقی نو انہوں نے یوں روایت فرمائے:

لبیں کٹوانا، داڑھی بڑھانا، مسواک کرنا، ناک میں پانی ڈالنا، ناخن کٹوانا، انگلیوں کے جوڑ دھونا، بغلوں کے بال صاف کرنا، زیر ناف کے بالوں کو صاف کرنا اور استنجا کرنا۔ (مسلم شریف)

مندرجہ بالا اصول ایک بار پھر پڑھئے اور ان کی افادیت پر غور کیجئے۔ ان میں سے پانچ کے بارے میں ہم پہلے بات کر چکے ہیں۔ آیئے ایک نظر بقیہ چاروں پر ڈالتے ہیں۔

داڑھی مردوں کا زیور، اسلام کا شعار اور حضور ﷺ کی سنت ہے۔

مسواک کی افادیت سے کون انکار کر سکتا ہے اس کے بارے میں حضرت عائشہ صدیقہ کی یہ روایت ملاحظہ فرمایئے۔

''مسواک منہ کے لئے پاکیزگی اور اللہ کریم کی رضا کا ذریعہ ہے۔'' (سنن نسائی)

ناک میں پانی ڈالنا اور اسے صاف رکھنا صحت و طہارت دونوں کے اعتبار سے حد درجہ ضروری ہے۔ اسی طرح انگلیوں کے جوڑ دھونا اور ان کے درمیان خلال کرنا پاکیزگی کے لئے کچھ کم ضروری نہیں۔

استنجا طہارت کا ایک لازمی جزو ہے۔ اس کے بغیر نہ جسم پاک رہتا ہے نہ لباس۔

موجودہ دور میں نبویؐ طریقہ علاج

نبی اکرم ﷺ کے طریقہ علاج کو نبویؐ طریقہ علاج کہا جاتا ہے۔ موجودہ زمانہ جس میں اخلاقی، روحانی اور

www.darulhabibfoundation.org

معاشرتی اقدار و انسانی کردار صرف لفظوں تک محدود ہو گئے ہوں، آلودگی میں آئے دن اضافہ ہو رہا ہو، منشیات پھیل رہی ہوں، ہماری خوراک کا ہر جزو آمیزش اور ملاوٹ کی زد میں اور درجن بھر بیماریوں کے جراثیم کا مرکب ہو، کینسر، ایڈز اور طاعون جیسے خوفناک، پیچیدہ اور لاعلاج امراض قیمتی انسانی جانوں کا تعاقب کر رہے ہوں، ایسے حالات میں صرف دوا کا سہارا لینا اور نبویؐ طریقہ علاج کو نظر انداز کر دینا سراسر بے وقوفی ہے۔ موجودہ دور کی گمبھیر صورتِ حال اہل دانش کے لئے بہت بڑا چیلنج اور لمحہ فکریہ ہے۔ ان کو یہ سوچنا ہوگا کہ اس طرح کی صورتِ حال کیوں پیش آئی اور اس کے تدارک اور خاتمہ کے لئے کیا تدابیر اختیار کی جائیں۔

میرے نزدیک اس کی بڑی وجہ اسوۂ حسنہ سے دوری اور نبویؐ طریقہ علاج کو نظر انداز کر دینا ہے۔ جب تک مسلمانوں نے نبویؐ طریقہ علاج اور اسوۂ حسنہ کو اپنائے رکھا، کینسر، ایڈز اور طاعون جیسی مہلک بیماریوں سے نہ صرف محفوظ رہے بلکہ خوش حال زندگی بسر کی۔ اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ زمانہ قدیم میں بیماریاں نہ ہونے کے برابر تھیں اور نبویؐ طریقہ علاج سے ان کا علاج بغیر کسی پریشانی کے ہو جاتا تھا۔ موجودہ دور کی طرح غربت یا اس طرح کی کوئی اور پریشانی سنگ راہ نہیں ہوتی تھی کیونکہ نبویؐ طریقہ علاج نہایت سستا اور مفید علاج تھا۔

نبویؐ طریقہ علاج جس قدر اہم ہے اسی قدر آسان اور ارزاں بھی ہے۔ جیسا کہ پہلے ذکر ہوا، آج کل اگر کسی ایک بیماری سے چھٹکارا پانے کے لئے کوئی اینٹی بائیوٹک دوا استعمال کرتے ہیں تو اس سے اس بیماری سے چھٹکارا پانا درکنار، بیسیوں اور بیماریاں جنم لے لیتی ہیں اور انسان بیماریوں کے جال میں اس مکھی کی طرح پھنس جاتا ہے جو مکڑی کے جال میں پھنسی اپنی زندگی کے آخری سانس لے رہی ہو۔ لہٰذا کوشش یہ ہونی چاہئے کہ جس قدر ممکن ہو نبویؐ طریقہ علاج کو اپنایا جائے اور دوسروں کو بھی اس کی ترغیب دی جائے۔

جب ہم بیمار ہوتے ہیں تو صحت اور تندرستی کے لئے ہر طرح کے حربے استعمال کرتے ہیں، ڈاکٹروں اور حکیموں کے پاس چکر لگاتے پھرتے ہیں، غرضیکہ ہر ممکن تدابیر اختیار کرتے ہیں لیکن اپنے اللہ اور رسول ﷺ کے بتائے ہوئے طریقوں اور علاج کی طرف توجہ نہیں دیتے جبکہ صحت اور تندرستی اللہ ہی کے قبضہ قدرت میں ہے۔ اللہ اور اس کے رسول ﷺ نے دوسرے شعبوں کی طرح صحت و تندرستی اور علاج معالجے کے شعبے میں بھی ہمیں زریں اصول اور تدابیر بتائی ہیں لیکن یہ ہماری بدقسمتی ہے کہ ہم پوری طرح ان سے واقف نہیں ہوئے۔ اب تو اس موضوع پر بہت کچھ لکھا جا چکا ہے اور نبویؐ طریقہ علاج سے فیض حاصل کرنے والوں کی تشفی کافی حد تک بجھائی جا چکی ہے، اور انسان جس وقت اور جب چاہے، اس سے استفادہ کر سکتا ہے۔

جیسا کہ پہلے ذکر ہوا، عموماً تندرستی اور صحت کے چار طریقے رائج ہیں: (1) دعا (2) دوا (3) عمل اور (4) پرہیز۔ لیکن جسمانی امراض کے بعض معالج صرف تجربہ پر ہی زور دیتے تھے، مرض کے لئے دعا کو ضروری نہیں سمجھتے تھے اور مسلمانوں کے متعلق کہتے تھے کہ یہ لوگ بے وقوف ہیں، ازالہ مرض میں دعا کے بھی قائل ہیں۔ ان کا خیال تھا کہ دعا کا تعلق زبان سے ہے اور جسمانی امراض پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا لیکن یہ محض ان کی خام خیالی ہے۔ وہ اس لئے کہ بات کی تاثیر اور اہمیت سے ہر شخص واقف ہے۔ جیسا کہ ایک عرب شاعر کا خیال ہے کہ تلوار کا زخم بھر جاتا ہے مگر زبان کا زخم نہیں بھرتا۔ اگر ایک شخص کسی دوسرے شخص کو برا کہے تو مخاطب کا دل زخمی ہوگا، اسی طرح اچھی بات کا اثر بھی ظاہر سے گزر کر انسان کے دل تک پہنچتا ہے۔ جب ایک معمولی انسان کی بات میں اس قدر اثر ہے تو پھر اللہ تعالیٰ کے کلام میں

اثر کیوں نہ ہوا۔ لیکن اس کے باوجود اگر کوئی شخص دعا کا قائل نہ ہو تو ظاہر ہے یہ اس کی جہالت اور حماقت ہے۔ اس لئے کہ وہ بدکلامی اور بری بات کی تاثیر کا تو قائل ہو اور اسمائے الٰہی اور کلام الٰہی کی تاثیر کا قائل نہ ہو۔

یہ ایک زندہ حقیقت ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو دو چیزوں جسم اور روح کے ساتھ تخلیق کیا اور رحمت للعالمین حضرت محمد ﷺ کو امراضِ روحانی کے ساتھ ساتھ امراضِ جسمانی کا علاج بھی بتایا۔ کیونکہ اگر آپ ﷺ کو جسمانی امراض کا علاج نہ سکھایا ہوتا تو دشمنانِ اسلام اعتراض کرتے کہ اللہ تعالیٰ نے آپ ﷺ کو تمام دنیا کے لئے رحمت کس طرح بنا کر بھیجا کیونکہ آدمی کا جسم بھی دنیا میں شامل ہے، اور اگر آپ ﷺ کو جسم کی اصلاح کے گُر معلوم نہیں تو جسم کے لئے کسی بھی طرح رحمت نہیں ہو سکتے۔ اس اعتراض کا جواب دینا ممکن نہ ہوتا۔ اسی لئے اللہ نے حضرت محمد ﷺ کو جسم و روح دونوں کا علاج سکھایا۔ یہ ضرور سمجھ لینا چاہئے کہ حکمائے جسمانی فقط دوا سے علاج کرتے ہیں اور نبویؐ طریقہ علاج میں دعا اور دوا دونوں سے علاج کیا جاتا ہے کیونکہ تجربہ شاہد ہے کہ بہت سے امراض ایسے ہیں جو دوا سے نہیں جاتے، جیسے جادو، آسیب، نظر لگنا وغیرہ۔ یہ بیماریاں اللہ کے پاک نام اور دعاؤں سے ہی رفع ہوتی ہیں بلکہ بہت سے اعمال بھی ایسے ہیں جو انسان اگر پیشگی کر لے تو اس قسم کی بلاؤں سے محفوظ رہتا ہے۔

نبویؐ طریقہ علاج کا تعلق وحی سے ہے اور عام دنیاوی طریقہ علاج کا انحصار تجربے پر ہے۔ بعض لوگوں نے تجربے کو یقین کے قریب بتایا ہے لیکن تجربہ مرتبہ وحی کو ہرگز نہیں پہنچ سکتا۔ اسی لئے جو شخص اپنے جسم کا علاج نبویؐ طریقہ علاج سے کرنا چاہتا ہے تو اس کو چاہئے کہ وہ اپنے دل میں نبویؐ طریقہ علاج کے متعلق اعتقاد و یقین کو مستحکم کر لے کیونکہ اس کے بغیر نبویؐ طریقہ علاج سے فائدہ اٹھانا ممکن نہیں ہوگا۔ اعتقاد و یقین جس قدر مضبوط اور مستحکم ہوں گے، اسی قدر زیادہ فوائد حاصل ہوں گے۔ اگر کوئی شخص اس میں اپنی عقل و فہم و فراست کو داخل کرے گا تو وہ ان فوائد سے محروم رہے گا کیونکہ انبیاء علیہم السلام روحانی معالج ہیں۔ جیسے ان کا روحانی علاج عقل میں نہیں سما سکتا، ویسے ہی جسمانی علاج بھی عقل کے موافق نہیں بن سکتا۔ اس لئے مسلمانوں کو چاہئے کہ وہ جسمانی بیماریوں کا علاج دوا سے بھی کریں اور دعا سے بھی تاکہ صرف دوا پر ہی مجبور نہ ہو جائے۔ دوا بھی تدبیر کے درجہ میں ضروری ہے لیکن شفا اللہ تعالیٰ کی طرف سے سمجھے اور جو شخص صرف دوا کو ہی بالذات شفا دینے والی سمجھے تو وہ مشرک ہے۔ حضرت اسامہ بن شریکؓ سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ نے جتنی بیماریاں پیدا کی ہیں، ان کے مطابق دوائیں بھی پیدا کی ہیں۔

نبویؐ طریقہ علاج سے بے شمار بیماریوں کا علاج ممکن ہے بلکہ زمانہ قدیم میں طریقہ علاج ہی یہی تھا۔ ایک دفعہ حضرت ابوہریرہؓ پیٹ کے درد کی وجہ سے مسجد میں لیٹے ہوئے تھے کہ رسول اکرم ﷺ تشریف لائے اور پوچھا کہ کیا تم بیمار ہو؟ حضرت ابوہریرہؓ نے کہا۔ ہاں یارسول اللہ ﷺ! آپ ﷺ نے فرمایا: اٹھ کر کھڑے ہو جاؤ اور نماز پڑھنا شروع کر دو کیونکہ نماز میں شفا ہے۔ اسی طرح حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ کو شہد بہت پیارا اور عزیز تھا۔ یہ اس لئے تھا کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ شہد میں شفا ہے۔ حکماء نے شہد کے بے شمار فوائد لکھے ہیں مثلاً اس کو نہار منہ چاٹنے سے بلغم دور ہوتا ہے، معدہ صاف ہوتا ہے، فضلات رفع ہوتے ہیں، معدہ کو اعتدال پر لاتا ہے، دماغ کو قوت بخشتا ہے، خراب رطوبت کو دور کرتا ہے، قوتِ باہ میں اضافہ کرتا ہے، مثانہ کے لئے مفید ٹانک ہے، فالج لقوہ کے لئے مفید ہے، بھوک لگاتا ہے۔ بعض علماء کے نزدیک دودھ اور شہد ہزار بوٹیوں کا عرق ہیں۔ اگر تمام جہان کے علماء اور حکماء

www.sirat-e-mustaqeem.net

مل کر بھی اس کا عرق تیار کرنا چاہیں تو نہیں کر سکتے۔ یہ صرف اللہ تعالیٰ کی شان ہے کہ اس نے بندوں کے لئے اس قسم کے عمدہ اور کثیر الفوائد عرق پیدا کئے ہیں۔

آپ نے یہ بھی دیکھا ہوگا کہ شہر کی نسبت دیہات میں لوگ لمبی عمر پاتے ہیں۔ اگر غور کیا جائے تو اس کی وجہ وہاں کا صاف ستھرا، خالص اور نفیس ماحول اور نبوی طریقہ علاج سے کسی حد تک قربت بالخصوص قابل ذکر ہیں۔ اس کے علاوہ وہاں کے لوگ سادہ زندگی بسر کرتے ہیں جو نبی اکرم ﷺ کو عزیز تھی۔ لہٰذا ہمیں چاہئے کہ ہم حضور اکرم ﷺ کے بتائے ہوئے طور طریقوں کو اختیار کریں اور دوسروں کو بھی ان کی ترغیب دیں، نبوی طریقہ علاج کو جس قدر ممکن ہو عام کریں، اس کی اہمیت سے دوسروں کو آگاہ کریں اور خود بھی اس سے زیادہ سے زیادہ مستفید ہوں۔

غذا اور حفظانِ صحت کے حوالے سے نبی اکرم ﷺ کے معمولات

نبی اکرم ﷺ نے انسانی صحت اور کھانے پینے کے بارے میں ہمیں ایسے سائنسی اصول تعلیم فرمائے جن کو صدیوں بعد سائنس دانوں نے دریافت کیا اور سمجھا۔ ان میں سے کچھ کا ذکر پہلے گزر چکا ہے، اور کچھ کا ذکر مندرجہ ذیل سطور میں کیا جا رہا ہے۔

زاد المعاد علامہ حافظ ابن قیمؒ کی مشہور کتاب ہے۔ اس میں رسول اللہ ﷺ کی ان غذاؤں کا ذکر بھی آیا ہے جن کو آپ ایک وقت میں اکٹھا تناول نہیں فرماتے تھے۔ مثلاً آپ بتاتے ہیں:

وَلَمْ يَكُنْ يَأْكُلُ طَعَامًا فِي وَقْتٍ شِدَّةَ حَرَارَةٍ وَ لَا طَبِيخًا بِالنَّا يَسْخَنُ لَهُ بِالْغَدِ.

یعنی نبی اکرم ﷺ تیز گرم کھانا تناول نہیں فرماتے تھے اور نہ ہی رات کا پکا ہوا باسی کھانا اگلے روز تناول فرماتے تھے۔ آج سے چودہ صدیاں پہلے سائنسدان یہ نہیں جانتے تھے کہ ٹھنڈے گرم تازہ اور باسی کھانے کے اثرات میں کیا فرق ہے۔ آپ ﷺ نے بین الاقوامی سائنسدانوں کے سامنے صحت بنانے اور بیماریاں دور کرنے والے روشن حقائق بیان فرما دیئے۔ آج یہ حقائق اور مسلمات یورپ و امریکہ کے سائنسدانوں کو مزید تحقیق کرنے کی راہیں بتا رہے ہیں۔ آج ہمیں بتایا جا رہا ہے کہ ہر پھل، سبزی، جڑ، پھول، گوشت اور دودھ میں صحت کو قائم و دائم رکھنے والے چند لطیف جوہر ہوتے ہیں جن کو حیاتین یعنی وٹامنز کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ یہ حیاتین اگر کسی غذا میں سے خارج کر دیئے جائیں یا زیادہ حرارت دینے سے یا دیر تک برف میں رکھنے سے ان میں کمی بیشی آ جائے تو موجودہ دور کا سائنسدان انہیں انسانی صحت کے لئے مضر اور نقصان دہ قرار دیتا ہے۔

اس وقت دنیا بھر کی غذاؤں میں متعدد وٹامنز دریافت ہو چکے ہیں۔ ان میں بعض تو تیز گرم پانی میں حل ہونا شروع ہو جاتے ہیں، بعض درمیانے درجہ حرارت پر اڑنا اور خارج ہونا شروع ہو جاتے ہیں، بعض تیز آگ پر فنا اور بے اثر ہو جاتے ہیں۔ ان وٹامنز کو محفوظ رکھنے کے لئے تجربہ کار اطبا غذاؤں کو دودھ، دہی، پانی، حریرہ، دلیہ، جوشاندہ، خمیر، جوارش اور معجون کی شکل میں تیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اب ذرا نبی اکرم ﷺ کی حکیمانہ ہدایت کو دیکھئے۔ جب کوئی کھانا زیادہ گرم ہوتا تھا تو آپ ﷺ اسے زبان پر نہیں رکھتے تھے۔ ہزاروں مریض زیادہ گرم کھانا کھانے سے بیماریوں کے شکار ہو کر اطباء و حکماء کے پاس پہنچتے ہیں۔ زبان کا پکنا، چھالوں اور زخموں کا پڑ جانا عام شکایات ہیں۔ عموماً ہر حکیم ڈاکٹر روزانہ کئی مریضوں کی زبانوں کا معائنہ کرتا ہے۔ ان کے علاوہ مسوڑھوں کے چھل جانے، پھول جانے اور ان سے

خون یا پیپ کے جاری ہونے کی شکایات کی بھی کوئی کمی نہیں۔ تحقیق کرنے پر سائنسدان اسی نتیجے پر پہنچے ہیں کہ گرم گرم نوالے، چائے، بوٹی اور روٹی ہی ان بیماریوں کا اصل سبب ہے۔ گویا اگر ہم محض اتنی ہی بات پر عمل کریں کہ بہت زیادہ گرم کھانا کھانے سے اجتناب کیا کریں تو کتنی خرابیوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

اب رہا باسی کھانے کا مسئلہ تو اس طرف بھی نبی اکرم ﷺ نے ہماری رہنمائی فرمائی کہ ایک دفعہ کا پکا ہوا کھانا دوسری مرتبہ گرم نہ کیا جائے۔ آج طبی نکتہ نگاہ سے باسی کھانا درجنوں بیماریوں کا سبب سمجھا جاتا ہے۔ جب رات کے کھانے کو ہم دوسرے دن کھائیں تو اسے عموماً ہلکا یا زیادہ جوش دیتے ہیں۔ اس سے بعض نازک قسم کے وٹامنز ضائع ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ ہر شخص جانتا ہے کہ باسی کھانے اور تازہ کھانے کے ذائقے میں کچھ نہ کچھ فرق ضرور ہے۔ سائنس بتاتی ہے کہ مکھی پڑی غذا کے ذائقے اور اجزائے ترکیب میں روز بروز فرق پیدا ہوتا جاتا ہے۔ غذا کے بعض اجزاء فساد قبول کر لیتے ہیں۔ بعض اجزاء بیرونی گرمی سردی اور برتن کے اجزا سے زہریلے اثرات حاصل کر لیتے ہیں۔ آج تو گھر گھر ریفریجریٹر رکھا ہوا ہے۔ کوئی بھی کھانا ہو اس میں گرمی اور فریج کی سردی کچھ نہ کچھ اثر ضرور کرے گی۔ یہی وجہ ہے کہ نبی اکرم ﷺ باسی کھانا کھانے سے منع فرماتے تھے کیونکہ باری تعالیٰ نے آپ ﷺ پر منکشف کر دیا تھا کہ غذا کے ذائقے میں پیدا ہونے والی تبدیلی ان جراثیم کے سبب ہے جو جسم انسانی میں جا کر بیماریوں کے موجب بن سکتے ہیں۔

حافظ ابن قیمؒ آپ ﷺ کے معمولاتِ طعام کے بارے میں بھی درج کرتے ہیں۔ آپ لکھتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ مندرجہ ذیل غذاؤں کو کبھی یکجا تناول نہیں فرماتے تھے۔

آنحضرت ﷺ کبھی دودھ اور مچھلی کو جمع نہیں فرمایا کرتے تھے۔

دودھ اور کوئی ترش چیز یکجا تناول نہ فرماتے۔

نہ دو گرم غذائیں، نہ دو سرد غذائیں، نہ دو پکنی، نہ دو قابض، نہ دو مسہل چیزیں، نہ دو غلیظ چیزیں، نہ دو ایسی چیزیں جو ایک ہی خط میں جمع ہونے والی ہوں۔

اسی طرح دو مختلف تاثیر رکھنے والی چیزیں جمع نہ فرماتے تھے مثلاً ایک قابض اور ایک مسہل، ایک زود ہضم اور ایک دیر ہضم۔

نہ ایک بھنی ہوئی اور ایک پکی ہوئی، نہ ایک تازہ اور ایک باسی جمع کر کے تناول فرماتے تھے۔ (زاد المعاد، جلد دوم)

یہ تذکرہ پیچھے گزر چکا ہے کہ آپ ﷺ تیز گرم کھانا یا رات کا باسی کھانا پسند نہیں فرماتے تھے۔ اسی طرح آپ ﷺ کوئی بدبودار کھانا یا چٹ پٹا کھانا بھی پسند نہ فرماتے تھے مثلاً چٹنیاں وغیرہ۔ بہت گرم یا باسی کھانے کے جو مضمرات ہیں، ان کا ذکر کیا جا چکا ہے، اور انہیں آسانی سے سمجھا بھی جا سکتا ہے۔ چٹ پٹے کھانوں اور چٹنیوں سے گلے اور معدے کی جو بیماریاں لاحق ہوتی ہیں، وہ سب پرہیاں ہیں۔ اس کے باوجود اگر ان سے پرہیز نہ کیا جائے تو اسے بدقسمتی کے سوا اور کیا نام دیا جا سکتا ہے۔

حضرت جابرؓ بن سمرۃ راوی ہیں: حضور اکرم ﷺ نے حضرت ابو ایوب انصاریؓ کے مکان میں قیام فرمایا۔ وہ جب کھانا کھاتے تو کچھ حضور ﷺ کے لئے بھیج دیتے۔ ایک دن انہوں نے کوئی کھانا بھیجا مگر حضور ﷺ نے تناول نہ فرمایا۔ حضرت ابو ایوب انصاریؓ خدمت اقدس میں حاضر ہوئے اس کے بارے میں ذکر کیا۔ حضور ﷺ نے فرمایا: اس میں لہسن ہے۔ انہوں نے عرض کیا: یا رسول اللہ ﷺ، کیا یہ حرام ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: میں اس کی بو کی وجہ سے

www.saudatibbifoundation.org

اسے ناپسند کرتا ہوں۔ (ترمذی شریف)

ایک لبسن پر کیا موقوف ہے، آپ ﷺ ہر ایسی شے سے پرہیز فرماتے تھے جس سے کسی کو کراہت ہوتی ہو۔ عبیداللہ بن ابی یزید راوی ہیں کہ ام ایوبؓ نے مجھے بتلایا کہ حضور ﷺ ان کے ہاں تشریف لے گئے۔ آپ ﷺ کے لئے کھانا تیار کیا گیا۔ اس میں بعض سبزیاں بھی تھیں۔ حضور ﷺ نے انہیں کھانا پسند نہ کیا لیکن اپنے ساتھیوں سے فرمایا۔ تم کھالو۔ میں تم جیسا نہیں ہوں۔ مجھے ڈر ہے کہ (اس کھانے سے) میرے ساتھی کو تکلیف نہ ہو۔

حافظ ابن قیم تحریر فرماتے ہیں کہ جب حضور ﷺ کو بعض مضر غذاؤں کا استعمال کرنا ہی پڑتا تو بعض دوسری مصلح غذاؤں کے ذریعے ان کا ضرر دور کر لیتے یعنی اس شے کی گرمی کو اس (دوسری شے) کی برودت سے، اور اس کی خشکی کو اس دوسری شے کی رطوبت سے دور کر لیتے۔ یہاں پر حافظ موصوف نے ککڑی اور تازہ کھجور کی مثال دی ہے جو ایک دوسرے کی مضرت کو دور کرتی ہیں۔ اسی طرح آپ ﷺ خشک کھجور کو بھی مکھن کے ساتھ استعمال فرماتے تھے کہ گھی سے کھجور کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔

حضرت عبداللہ بن جعفرؓ سے مروی ہے کہ انہوں نے حضور رسول کریم ﷺ کو دیکھا کہ وہ تازہ تر کھجور اور ککڑی ایک ساتھ تناول فرما رہے تھے۔ (بخاری، مسلم، مشکوٰۃ)

کھجور اپنے تمام فوائد اور منافع کے باوجود بہرصورت گرم تاثیر رکھتی ہے۔ ککڑی وہ ہے جسے پنجابی میں "تر" کہتے تھے۔ واقعی وہ خود بھی اپنی ذات میں تری ہوتی ہے۔ اس کی تاثیر بھی سردی ہوتی ہے۔ یہ غریبوں امیروں کے لئے پھل کا پھل ہے اور سبزی کی سبزی۔ پیاس، گرمی، جلن اور خون کے جوش کو مٹاتی ہے، دریا ہضم ضرور ہوتی ہے مگر جگر کو تسکین دیتی ہے، پیشاب آور ہے، سوزاک، سنگ گردہ و مثانہ کے لئے نافع ہے۔ اس میں نشاستہ بھی موجود ہے، شحمیات، معدنی نمکیات، پوٹاشیم، لائم، فاسفورس، سلفر وغیرہ بھی موجود ہوتے ہیں۔

کھجور اور مکھن کی مکھائی کے بارے میں بسر سلمیٰؓ کے بیٹوں (عطیہؓ اور عبداللہؓ) سے روایت ہے کہ وہ کہتے ہیں ہمارے ہاں اللہ کے رسول ﷺ تشریف لائے، سو ہم نے حضور کی خدمت میں مکھن اور تازہ کھجوریں پیش کیں، اور حضور ﷺ مکھن اور تازہ کھجوروں کو پسند فرماتے تھے۔ (مشکوٰۃ شریف، زاد المعاد جلد سوم)

ابوداؤد اور ترمذی میں روایت موجود ہے کہ حضور ﷺ ہر تازہ کھجور کے ساتھ تربوز کھاتے اور فرماتے کہ تربوز اس کی گرمی کو مار دیتا ہے۔

تربوز کے بارے میں اطباء کی تحقیقات کا خلاصہ یہ ہے کہ تاثیر سرد تر ہے، پیاس کو دور کرتا ہے، پیشاب آور اور ملین ہے، حبِ صفراوی اور حبِ محرقہ، سوزشِ بول، سوزاک اور یرقان میں بے حد مفید ہے۔ سل دق اور خشک کھانسی میں بھی اس کا استعمال بہت سود مند ہے۔ گرمی، خشکی، صفراء، پیاس اور جوشِ خون کو یکساں طور پر دور کرتا ہے۔ نقصان یہ ہے کہ دیر ہضم ہے، قوت باہ کو کمزور کرتا ہے اور ہیضے کی شکایت پیدا کرتا ہے۔

تربوز کی اس منفوع تاثیر کو سامنے رکھئے اور پھر غور کیجئے کہ کھجور کے ساتھ اس کا استعمال کس حد تک مفید ہے اور اپنے تمام تر مضرات سے کس طرح پاک ہو جاتا ہے۔

حضرت صہیبؓ سے روایت ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا: "تم گائے کا دودھ استعمال کرنا لازم پکڑ لو کیونکہ اس میں شفا ہے اور اس کے گھی میں دوا کی تاثیر ہے۔ اس کے گوشت میں روگ ہے۔" (زاد المعاد جلد دوم)

مستدرک حاکم کی کتاب الطب میں پہلی حدیث یہ ہے کہ رسول ﷺ نے فرمایا اللہ نے کوئی بیماری نہیں اتاری جس کی دوا نہ اتاری ہو اور گائے کے دودھ میں ہر بیماری سے شفا کی تاثیر ہے۔ اس کتاب کی تیسری حدیث میں شفا کی وجہ یہ فرمائی کہ گائے رخصت سے چرتی ہے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ اونٹ بھینس بھیڑ بکری اور دوسرے تمام جانوروں کے مقابلے میں گائے کا دودھ سب سے اعلیٰ ہے، تمام مضرات سے پاک ہے اور متعدد عوارض کے لئے شفا بخش ہے۔ گائے کے دودھ کا مکھن اور گھی بھی کتنی ہی بیماریوں کا مداوا ہیں۔ دوسری طرف گائے کا گوشت گرم ہے اور اپنی گرم تاثیر کے باعث بعض عوارض پیدا کرتا ہے لیکن ہمیں یہ بات ہرگز فراموش نہیں کرنی چاہئے کہ گائے حلال ہے اور کسی حلال شے کو اپنے اوپر حرام قرار دینے کی ہرگز اجازت نہیں۔ طبی نکتہ نظر سے استعمال اور عدم استعمال کی صورت اور ہے۔

نبی پاک ﷺ کی مرغوب غذاؤں میں گوشت ہمیشہ سرفہرست رہا ہے۔ آپ ﷺ گوشت کو بہت پسند فرماتے تھے اور اس کی تعریف کیا کرتے تھے۔ اس حوالے سے حضرت ابی الدرداؓ روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ کا ارشادِ مبارک ہے: اہل دنیا اور اہل جنت دونوں کے کھانوں کا سردار گوشت ہے۔ (ابن ماجہ، زاد المعاد)

حضرت بریدہؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: دنیا اور آخرت (دونوں جہانوں) میں بہترین سالن گوشت ہے۔ (زاد المعاد)

گوشت میں آپ ﷺ کو دست اور گردن کا گوشت بہت مرغوب تھا۔ حضرت ابوہریرہؓ بیان کرتے ہیں کہ آپ ﷺ کی خدمت میں گوشت لایا گیا اور اس میں سے دست (مچھلی کا گوشت) آپ ﷺ کی طرف بڑھایا گیا کہ حضور ﷺ اسے پسند کرتے تھے چنانچہ آپ ﷺ نے اسے دانتوں سے کاٹ کر کھایا۔ (ترمذی، ابن ماجہ)

ایک اور جگہ روایت ہے کہ آپ ﷺ کی خدمت میں گوشت لایا گیا اور اس میں سے دست کا گوشت آپ ﷺ کو پیش کیا گیا کہ آپ ﷺ اسے مرغوب رکھتے تھے۔ (زاد المعاد جلد دوم بحوالہ بخاری و مسلم)

گردن کے گوشت کے بارے میں حضرت فہامہؓ بنت حضرت زہیرؓ روایت کرتی ہیں کہ ایک دفعہ ہم نے اپنے گھر میں بکری ذبح کی۔ حضور ﷺ نے پیغام بھیجا کہ اس میں سے ہمارا حصہ بھیج دیں۔ میں نے عرض کیا کہ صرف گردن کا گوشت بچا تھا اور مجھے اسے بھیجتے ہوئے شرم محسوس ہوتی تھی۔ اس پر حضور ﷺ نے کہلا بھیجا کہ وہی بھیج دو۔ گردن کا گوشت بکری کا عمدہ حصہ ہے۔ گردن کا گوشت خیر سے قریب تر اور نقصان سے بعید تر ہے۔ (زاد المعاد، جلد دوم)

آپ ﷺ کے پسندیدہ گوشت کے بارے میں چند دیگر روایات حسب ذیل ہیں۔ یہ تمام روایات شمائل ترمذی سے لی گئی ہیں۔

حضرت ام سلمیٰؓ بیان فرماتی ہیں کہ وہ رسول اللہ ﷺ کے پاس بھنی ہوئی ران لے گئیں اور انہوں نے اس میں سے کھایا۔

عبداللہ بن حارثؓ سے روایت ہے کہ ہم نے رسول اللہ ﷺ کے ساتھ بھنا ہوا گوشت کھایا۔

حضرت ابن مسعودؓ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ شانہ کا گوشت پسند فرماتے تھے۔

بی بی عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کو شانے کا گوشت سب سے زیادہ محبوب تھا۔

حضرت عبداللہ بن جعفرؓ بیان کرتے ہیں کہ میں نے اللہ کے رسول ﷺ سے سنا، وہ فرماتے تھے کہ پاکیزہ

www.sirat-e-mustaqeem.net

ترین گوشت پشت کا گوشت ہوتا ہے۔

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ پھر میں نے حضور ﷺ کو بکری کے دست سے (گوشت) کھاتے ہوئے دیکھا۔

ان جملہ روایات سے معلوم ہوتا ہے کہ نبی اکرم ﷺ کو مندرجہ ذیل حصوں کا گوشت زیادہ مرغوب تھا:

دست یعنی مچھلی، گردن، ران، شانہ، پشت یعنی پٹھ.....اور خصوصاً بھنا ہوا گوشت۔

اسی ضمن میں حضرت مغیرہ بن شعبہؓ سے روایت ہے کہ ایک رات میں رسول اللہ ﷺ کے ساتھ مہمان ہوا۔ اس شخص نے ایک بکری ذبح کی۔ حضور اکرم ﷺ نے اس کی دست بھوننے کے لئے ارشاد فرمایا۔ پھر آپ ﷺ نے چھری سنبھالی اور میرے لئے اس دست سے چھری کے ساتھ کاٹنے لگے۔ (ترمذی، مشکوٰۃ)

اس حدیث سے دو باتیں خاص طور پر معلوم ہوتی ہیں۔ ایک یہ کہ حضور بھنا ہوا گوشت پسند فرماتے تھے، گویا روکھی سوکھی روٹی کھانا ہی سنت نہیں بلکہ اگر میسر ہو تو لذیذ اور عمدہ غذا بھی سنت کے خلاف نہیں۔ دوسری بات یہ کہ چھری سے کاٹنا اور نکوٹے کرنا خلافِ سنت نہیں۔

گوشت کے بارے میں شمائل ترمذی میں دو مزید احادیث بیان کرتی ہیں کہ آپ ﷺ کو پرندوں کا گوشت بھی پسند تھا۔ حضرت زہم الجرمیؓ سے روایت ہے کہ حضرت ابوموسیٰؓ نے فرمایا: میں نے اللہ کے رسول ﷺ کو مرغ کا گوشت کھاتے دیکھا۔

حضرت ابراہیم بن عمرؓ سے روایت ہے کہ ان کا دادا سفینہ کا بیان ہے: میں نے اللہ کے رسول ﷺ کے ساتھ جہازی کا گوشت کھایا۔

جہازی ایک پرندہ ہے جس کی گردن اور چونچ لمبی ہوتی ہے۔ اس کا رنگ خاکستری ہوتا ہے۔ فارسی میں اسے تھدری اور چرز کہتے ہیں۔ بعض اہل علم نے اس کا نام سرخاب لکھا ہے۔

حضرت انسؓ روایت کرتے ہیں کہ ہم نے مرالظہران کے مقام پر ایک خرگوش کو (اس کے بل سے) نکالا۔ لوگ اس کے پیچھے دوڑتے دوڑتے تھک گئے مگر میں نے اسے پکڑ ہی لیا اور اسے ابوطلحہؓ کے پاس لے آیا۔ انہوں نے اسے ذبح کر کے اس کے دست یا ران رسول اللہ ﷺ کے پاس بھیج دیئے۔ حضور ﷺ نے اسے قبول کر لیا۔ اور ایک روایت ہے کہ اس میں سے کچھ تناول فرمایا۔ (بخاری۔ کتاب الہبہ)

ان احادیث سے واضح ہے کہ آپ ﷺ پرندوں کا گوشت بھی پسند فرماتے تھے اور خرگوش کے گوشت سے بھی آپ ﷺ کو عار نہ تھا۔

اللہ تعالیٰ نے اہل جنت کے بارے میں فرمایا ہے:

وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُوْنَ ۝

وہ اڑنے والے پرندوں کا گوشت کھائیں گے جن پرندوں کو دل چاہے گا۔ (سورہ واقعہ: 21)

یہ مختصر سا بیان واضح کرتا ہے کہ آنحضرت ﷺ کی پسندیدہ غذائیں اور ناپسندیدہ غذائیں کون کون سی تھیں، اور کھانے کے حوالے سے آپ ﷺ کا طریقہ کار کیا تھا۔ کھانے پینے میں احتیاط سے کام لینا نبوی طریقہ علاج کا اہم حصہ ہے، لہٰذا ہم نے ضروری سمجھا کہ ان میں سے چیدہ چیدہ باتیں یہاں بیان کر دی جائیں۔

تعارف

روغن یا تیل کسی بھی ایسے معدنیاتی، نباتاتی یا حیواناتی مادے کو کہتے ہیں جو چپ چپا، چکنا، آتش گیر اور مائع ہو یا مائع میں تبدیل کیا جا سکتا ہو۔ معدنیاتی تیل اپنے فوائد اور استعمالات کے اعتبار سے کسی تعارف کا محتاج نہیں۔ ہم سب اس تیل سے چلنے والی گاڑیوں میں سفر کرتے ہیں، اس تیل سے پیدا ہونے والی بجلی سے مستفید ہوتے ہیں اور اس سے تیار ہونے والے دیگر مختلف مرکبات سے بھی فائدہ اٹھاتے ہیں، تاہم نباتاتی یا حیواناتی تیلوں یا روغنیات کے بارے میں ہماری معلومات بہت کم ہیں۔ ویسے تو روغنیات کو بالوں کو تقویت پہنچانے، دردوں کو کم کرنے اور مالش وغیرہ کے لئے اکثر و بیشتر استعمال کیا جاتا ہے مگر بہت کم لوگ اس بات سے واقف ہیں کہ مختلف طرح کے روغنیات مختلف طرح کی بیماریوں کو ختم یا معتدل کرنے میں کیا کردار ادا کر سکتے ہیں۔ یہ کتاب ایسے ہی لوگوں کے لئے لکھی گئی ہے تاکہ وہ اسے پڑھ کر اپنی معلومات میں اضافہ کر سکیں اور قدرت کے ان خزانوں سے مستفیض ہو سکیں جو ہمارے اردگرد جابجا بکھرے پڑے ہیں۔ ضرورت صرف انہیں باہر نکالنے کی ہے۔

اس کتاب کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ پہلے حصے میں ایسے نباتاتی روغنوں کا تذکرہ ہے جنہیں مختلف پھولوں اور جڑی بوٹیوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اسی کے ساتھ ایسے روغنوں کے بارے میں بھی بیان کر دیا گیا ہے جو مختلف حیواناتی چربیوں سے حاصل ہوتے ہیں خصوصاً مچھلی کے تیل کے حوالے سے ایک تفصیلی مضمون کے تحت اس تمام جدید تحقیق کو جمع کر دیا گیا ہے جو گزشتہ چند سالوں میں اس انوکھے تیل کے فوائد و استعمالات کے بارے میں ہوئی ہے۔

دوسرے حصے میں ان روغنوں کا مختصر تذکرہ ہے جنہیں مختلف جڑی بوٹیوں سے حاصل کر کے مختلف بیماریوں کے علاج اور دیگر فوائد کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ تمام متذکرہ روغنیات آپ ذاتی استفادے کے لئے بھی تیار کر سکتے ہیں، اور اگر چاہیں تو انہیں تجارتی بنیادوں پر تیار کر کے آمدنی کا ذریعہ بھی بنا سکتے ہیں۔

✣ ✦ ✣

www.alsaudiafibifoundation.org

روغن نکالنے کا طریقہ

روغنیات کے بارے میں تفصیل بیان کرنے سے پہلے مناسب معلوم ہوتا ہے کہ پہلے روغنیات حاصل کرنے کے معیاری طریق کار درج کر دیئے جائیں تاکہ بات بار بار دہرانے کی ضرورت نہ پڑے۔ حیواناتی روغنیات حاصل کرنا تو کچھ مشکل نہیں البتہ نباتاتی روغنیات حاصل کرنے کے لئے چند بنیادی باتوں کا علم ہونا ضروری ہے جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

اگر روغن ایسے تخموں سے نکالنا مقصود ہو جن میں روغنی اجزا کافی ہوں مثلاً بادام مغز کدو، تخم کاہو، مال کنگنی وغیرہ تو انہیں کوٹ کر یا پیس کر روغن نکالا جاتا ہے یا مغزیات کو کچل کر تھوڑی مصری اور ذرا سا پانی ملا کر نیم گرم کر کے نچوڑتے ہیں۔ اگر ایسی ادویہ کا روغن نکالنا ہو جن کے اندر روغنی اجزا کم ہوں تو اس کے دو طریقے ہیں۔

1 اگر ادویہ تازہ پھولوں کی قسم سے ہوں تو پھول چار حصہ لے کر پانچ حصہ تلوں کے تیل میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں۔ جب چھ سات روز گزر جائیں اور پھول اچھی طرح مرجھا جائیں تو پھولوں کو کل کر صاف کر لیں۔ اگر قوی الاثر روغن مطلوب ہو تو اسی روغن میں دوسری مرتبہ تین حصے اور تیسری مرتبہ دو حصے تازہ پھول ڈال کر اسی طرح دھوپ میں رکھیں۔ اس کے بعد روغن کو صاف کر کے شیشی میں بھر لیں۔

2 اگر دوا خشک ہو تو تلوں کے تیل میں ڈال کر اتنا عرصہ پکائیں کہ دوا کا رنگ سرخ سیاہی مائل ہو جائے۔ بعد ازاں آگ سے اتار کر ٹھنڈا ہو جانے پر کپڑے سے چھان لیں۔

تیل کو خراب ہونے سے بچانے کے لئے عموماً لوبان استعمال کیا جاتا ہے۔ لوبان بذات خود خوشبودار ہوتا ہے چنانچہ صاف کرنے کے ساتھ ساتھ تیل کو خوشبودار بھی بنا دیتا ہے۔ اس لوبانی تیل میں خوشبو و رنگ ملا کر ہر قسم کے مہکر آئل تیار کئے جاتے ہیں۔ آملہ کا تیل بنانے کیلئے سبز رنگ، مولسری کے لئے لال رنگ، چنبیلی کیلئے پیلا اور گلاب کے لئے گلابی رنگ موزوں ہے۔ تیل کو صاف کرنے اور رنگ ملانے کے بعد آخر میں خوشبو ملائی جاتی ہے۔ چنبیلی کا تیل بنانے کیلئے روح چنبیلی یعنی جیسمن سینٹ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک بوتل تیل میں اتنے قطرے خوشبو ملائیں کہ تیل سے بھینی بھینی خوشبو آنے لگے۔

آج کل مہکر آئل زیادہ تر تلی کے تیل کو صاف کر کے رنگ و خوشبو شامل کر کے تیار کر لئے جاتے ہیں۔ چنانچہ سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ تلی کا تیل کسی نیلی بوتل میں بھر کر کارک لگا کر پندرہ دن تک دھوپ میں پڑا رہنے دیں۔ دن میں دو تین بار تیل کو اچھی طرح ہلا دیا جائے۔ پندرہ دن کے بعد تیل صاف اور سفید رنگ کا ہو جائے گا۔ تیل عرصہ تک رکھنے سے رنگ و بو میں فرق پڑ جاتا ہے اور اس میں سے سڑاند آنے لگتی ہے اس لئے اس نقص کو رفع کرنے کے لئے مصفا تیل میں لوبان ملا دیا کرتے ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ نصف چھٹانک سیامی لوبان پیس کر کپڑے کی ڈھیلی پوٹلی میں باندھ کر مصفا تلوں کے تیل دس چھٹانک میں لٹکا دیں پھر کسی کڑاہی میں پانی ڈال کر اس کو آگ پر رکھیں اور اس پانی میں تیل والا برتن اس طرح رکھا جائے کہ کڑاہی کا پانی تیل میں نہ پڑے۔ اسی طرح تین گھنٹے تک تیل کو گرم پانی کی حرارت پہنچائیں اس کے بعد نیچے اتار کر قلٹر پیپر یا فلالین کے کپڑے سے چھان لیں۔

یاد رہے کہ بڑے کارخانوں میں تیلوں کو بڑی بڑی مشینوں کے ذریعے سوڈا کاسٹک، گندھک کا تیزاب، اینیل چارکول اور فلرز ارتھ وغیرہ سے بھی صاف کر لیا جاتا ہے۔ لیکن یہ طریقے وقت طلب ہیں۔ ایک سیر تیل میں نصف اونس فلرز ارتھ ملا کر چوبیس گھنٹے رکھ چھوڑیں اس کے بعد کیوس کی تھیلی میں ڈال کر چھان لیں۔ تیل کی ساری غلاظت نکل جائے گی۔ ناریل کے تیل میں برابر حصہ تلوں کا تیل ملا کر بہت عمدہ مہکر آئل تیار کر سکتے ہیں۔ تیل کی خوشبویات کی دکانوں سے تیلوں میں حل ہونے والے لال، سبز، زرد رنگ دستیاب ہو سکتے ہیں۔ مشہور کارخانوں کی بنی ہوئی خوشبویات ہی استعمال میں لانی چاہئیں۔ یہ خوشبویات سربمہر بند شیشیوں میں بکتی ہیں۔ بازاری تیل لیکوڈ پیرافین اور وائٹ آئل مساوی حصہ میں رنگ و خوشبو شامل کر کے تیار کئے جاتے ہیں کیونکہ ان کو صاف کرنے اور لوبان دار بنانے کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن یہ مضرت رساں ہوتے ہیں۔ اعلیٰ قسم کے ولایتی تیل ریفائنڈ دیجی ٹیبل آئل سے بنائے جاتے ہیں کیونکہ اس میں چپکاہٹ کم ہوتی ہے اور اس میں تھوڑی خوشبو ملانی پڑتی ہے۔ یہ سفید بے بو تیل بنا بنایا گھی بنانے والے کارخانوں سے ملتا ہے۔

www.alsaudiatibbifoundation.org

آملہ

آملہ برصغیر پاک و ہند کا مشہور درخت ہے۔ عام طور پر پہاڑی مقامات پر ہوتا ہے۔ پھل گولائی میں اخروٹ کے برابر یا قدرے چھوٹا، بصورت تازگی اس کا رنگ بھورا زردی مائل۔ سطح پر چھوٹوں کی خفیف دھاریاں اور خشک ہونے پر رنگت میں سیاہی مائل اور دھاریاں غیر نمایاں ہوتی ہیں۔ تازگی کے عالم میں ترش، کسیلا اور خشک ہونے پر کسیلا اور قدرے کڑواہٹ لیے ہوئے۔ جدید تحقیق کے مطابق اس میں وٹامن سی ہوتا ہے۔ اس کے فوائد اور دیگر خواص حسب ذیل ہیں:

مثانہ وقتی کے لئے مقوی، پیٹ میں تولنج پیدا کرتا ہے۔ بادام روغن، تازہ دودھ، شہد خالص سے اس کی معجون بنا کر استعمال کرنے سے مثانہ کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ مقوئ اعصاب، مفرح دل و دماغ، معدہ اور مسوڑھوں کو طاقت دیتا ہے۔ نظر کو بڑھاتا ہے۔ بیرونی زخموں پر بالوں کو مضبوط اور سیاہی کو قائم رکھتا ہے۔ قبض پیدا کرتا ہے۔ پیچش و دستوں کو مفید ہے۔

آملہ کا شربت چکروں کے لئے مفید ہے۔ دماغ میں تازگی، فرحت اور قوت پیدا کرتا ہے۔ اسے تیار کرنے کا طریقہ کچھ یوں ہے: آملہ کا پانی ایک سیر، دودھ گائے دو سیر، دونوں کو ملا کر قلعی دار برتن میں آگ پر رکھیں۔ جب دودھ پھٹ جائے تو اتار کر چھان لیں اور شکر سفید برابر آملہ کے پانی سے ملا کر شربت، عرق سونف چھ تولہ یا خمیرہ گاؤزبان عنبری تین ماشہ کے ساتھ استعمال کریں۔

مربہ آملہ خاص مشہور ہے۔ فوائد میں بھی افضل ہے، مریضوں کو تقویت دل کے لئے معاجین تجویز کرتے ہیں۔

آملہ میں سب قسم کے وٹامن موجود ہیں۔ اس کا مربہ مندرجہ ذیل ترکیب سے تیار کیا جاتا ہے:

چار سیر اچھی قسم کے آملے لے کر ان کو دھولیں۔ اب انہیں لکڑی کی سلائی سے اچھی طرح گودلیں۔ اس کے بعد انہیں چونے کے پانی میں بھگو دیں۔ ہر دوسرے دن یہ پانی بدل دیں، چار پانچ دن کے چونے کا پانی نکال کر تازہ پانی سے ساتھ بار اچھی طرح دھولیں۔ اب انہیں پانی میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب ایک دو جوش آجائیں تو پانی نکال کر اب آٹھ سیر چینی لے کر مربہ کی چاشنی بنائیں۔ اس گرم چاشنی میں ٹھنڈے وخشک کیے ہوئے آملے ڈال دیں اور پکائیں۔ جب آملے گل جائیں اور دوبارہ چاشنی تیار ہو جائے، تو نیچے اتار کر چھوٹی الائچی وغیرہ ڈال دیں، اور سٹرلائزڈ

مرتبانوں میں ڈال دیں۔ ایک آملہ پانی سے دھو کر ورق چاندی میں لپیٹ کر استعمال کریں۔ دماغ معدہ اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ وسواس کو دور کرتا، فرحت پیدا کرتا اور دوران سر، دست اور بواسیر کو فائدہ کرتا ہے۔

آملہ سے تیار ہونے والی ایک خاص چیز جوارش آملہ ہے جو معدہ کو تقویت دیتی ہے، دل کی حرارت کو دور کرتی ہے اور صفراوی دستوں کو بند کرتی ہے۔ اسے حسب ذیل طریقے سے تیار کیا جا سکتا ہے۔

آملہ آٹھ تولہ، قند سفید ایک سیر، آملہ کو ایک سیر گائے کے دودھ میں 24 گھنٹہ تک تر رکھیں۔ بعد ازاں آملہ کو دھو کر پانی میں جوش دے کر مل چھان کر اسی پانی میں چینی شامل کر کے قوام بنائیں۔ خوراک چھ ماشہ صبح و چھ ماشہ شام ہمراہ عرق گاؤزبان یا پانی دیں۔ دیر ہضم اور بادی غذا سے پرہیز کریں۔

روغن آملہ

روغن آملہ بالوں کو لمبا کرتا ہے اور اس کی سیاہی کو قائم رکھتا ہے۔ مستورات کے لیے بالخصوص مفید ہے۔ ذیل میں یہ تیل تیار کرنے کے مختلف طریقے درج کئے جا رہے ہیں۔

پہلا نسخہ

آملہ ایک سیر کو دو سیر پانی میں پکائیں۔ جب آدھ سیر پانی باقی رہ جائے، تو خوب چھان کر علیحدہ کر لیں اور اس پانی کو چار سیر تیل تلی صاف شدہ میں ملا کر آگ پر رکھیں۔ یہاں تک کہ تمام پانی جل جائے۔ پھر اسے اتار کر سرد کر لیں اور چھان لیں۔ اس میں معمولی خوشبو آملہ ملا دینے سے مزید خوشبو آجاتی ہے۔

دوسرا نسخہ

آملہ خشک بغیر گٹھلی دس تولہ، برہمی دس تولہ، ناگر موتھا ڈیڑھ تولہ، بال چھڑ ڈیڑھ تولہ، دھنیا خشک دس تولہ، مہندی کے پتے دس تولہ، تمام اشیاء کو پانچ سیر پانی میں بھگو دیں۔ پہلے تمام چیزوں کو تھوڑا تھوڑا کوٹ کر ایک رات دن ویسے پڑا رہنے دیں۔ دوسرے دن اس میں خالص دھلی تلی کا صاف شدہ تیل پانچ سیر ملا کر کسی بڑے برتن میں آگ پر رکھ دیں۔ آگ دھیمی دیں ورنہ تیل ابال کھا کر باہر آجائیگا۔ جب پانی بخارات بن کر اڑ جائے تو تیل کو آگ سے اتار لیں اور چھان کر اور اس میں حسب پسند تیلوں میں حل ہونے والا رنگ شامل کریں۔ نہایت اعلیٰ درجہ کا تیل تیار ہوگا۔

تیسرا نسخہ

دس یا بارہ سیر تازہ (ہرا) آملہ خرید کر کوٹ یا کسی ادویات کو کوٹنے کے برتن میں ڈال کر رس حاصل کریں۔ اس کو دس سیر سفید تلی کے تیل میں ملا کر آگ پر گرم کریں۔ آگ دھیمی ہونی چاہیے۔ جب تمام رس تیل میں ختم ہو جائے تو تیل اتار کر چھان کر ٹھنڈا ہونے کیلئے رکھ دیں۔ دوسرے دن خوشبو آملہ تین اونس، بنزائل ایسی ٹیٹ تین اونس ملا کر آئیل کلر

www.saudiabbifoundation.org

سے تمام تیل کو حسب منشاء رنگین کرلیں۔ عمدہ کوالٹی کا آملہ آئیل تیار ہے۔ شیشیوں میں بھر کر لیبل سے آراستہ کر کے فروخت کریں۔

چوتھا نسخہ

خس۔ اُشنہ (جھلیدہ) سوگندھ بالا (مگر) بالچھڑ ہر ایک ڈیڑھ سیر۔ کپور کچری نصف سیر۔ برادہ صندل ایک سیر۔ لونگ ایک پاؤ الائچی کلاں ایک پاؤ کو خوب درڑا کر کے نصف مقدار دیگ میں ڈال دیں اور ایک کنستر پانی ڈالیں۔ دوسرے دن ایک کنستر پانی اور ملا کر ہاتھوں سے خوب مل کر نیچے آگ جلائیں۔ جب کھولنے لگے اس میں تین کنستر تلی کا تیل ڈال دیں۔ جب دوبارہ کھولنے لگے تو دیگ کے اوپر پانی کی کڑاہی رکھ دیں اور چھ گھنٹہ نرم آنچ دیں پھر آگ سے ہٹا دیں۔ پندرہ دن کے اندر صاف تیل اوپر آجائے گا اور گاد نیچے بیٹھ جائے گی۔ پھر اسے ہلکا سبز رنگ دے کر بوتلوں میں بھر لیں۔ حسب ضرورت سر پر مالش کریں اور بالوں میں جذب کریں۔

پانچواں نسخہ

سبز آملوں کو لکڑی یا پتھر کی اوکھلی میں کوٹ کر ان کا رس نچوڑیں۔ اب اگر یہ رس ایک سیر ہو تو دھوئی ہوئی تلی کا تیل دو سیر لے کر ایک بڑے چوڑے منہ کے قلعی دار پتیلے میں ڈال کر چولہے پر چڑھائیں جب تیل خوب گرم ہو جائے تو اس میں آملوں کا پانی تھوڑا ڈالتے اور پکاتے جائیں۔ یہاں تک کہ تمام پانی جل کر صرف تیل رہ جائے اب اس تیل کو آگ سے اتار کر رکھ چھوڑیں۔ جب تمام گاد اور میل کچیل نیچے بیٹھ جائے تو فلالین کپڑے کی چارتہ میں چھان لیں اور ایک بڑے شیشے کے مرتبان میں رکھیں۔ اب اس کو رنگنے کے لئے رنگ ملائیں جو اسی غرض کے لئے بازار میں دستیاب ہوتا ہے۔ پہلے رنگ کو تھوڑے تیل میں حل کریں پھر اس مخلول کو تمام تیل میں شامل کریں۔ آخر میں آملہ کی خوشبو ملا کر تیل کو اچھی طرح ہلائیں اور مرتبان کو سر بند کر کے رکھیں۔ چند روز کے بعد جس طرح چاہیں استعمال کریں۔

اگر سبز آملے نہ ملیں تو خشک آملوں کو پانی میں چوبیس گھنٹے بھگونے کے بد ہاتھوں سے مل کر پانی چھان لیں اور مذکورہ طریقہ سے کام میں لائیں۔

چھٹا نسخہ

سبز آملہ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے چوڑے منہ والی بوتل میں نصف بوتل تک بھر دیں۔ بعد میں اس میں دھلے ہوئے تلوں کا تیل (روغن کنجد) بھر کر دھوپ میں رکھ دیں۔ جب آملے بالکل سیاہ اور خشک ہو جائیں تو چھان کر صاف کر لیں اور چند قطرے روح آملہ اور سبز رنگ ملا دیں۔ رات کو سوتے وقت سر پر مالش کریں۔

✣ ✦ ✣

بنفشہ

بنفشہ دنیا کے اکثر ممالک میں پایا جاتا ہے۔ اس کا پودا بالشت ڈیڑھ بالشت اونچا ہوتا ہے، اس کی شاخیں پتلی نازک اور ٹیڑھی ہوتی ہیں۔ پتے صنوبری شکل کے مہندی کے پتوں کی طرح مگر حجم میں اس سے چھوٹے ہوتے ہیں اور ہلکے ارغوانی رنگ کے تیز خوشبو دار ہوتے ہیں۔

طبیعت پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے میں تر۔ بعض پہلے میں سرد تر کہتے ہیں اور بعض کے نزدیک پہلے درجہ میں گرم و تر ہے۔ نزلہ، زکام، کھانسی کے لئے بہت مفید ہے۔ قبض و سر درد کے لئے گل بنفشہ برابر چینی کے ہمراہ سفوف بنا کر رات کو سوتے وقت 9 ماشہ سفوف گرم پانی کے ہمراہ کھائیں۔ قبض کی معمولی شکایت اور درد سر کے لئے بنفشہ اور پھول گاب سرکہ کے ہمراہ گھوٹ کو گلے کے ورم پر ضماد کریں، مفید ہے۔ بخار کے لئے ایک ڈرام گل بنفشہ، گرم پانی ایک پیالچہ میں بھگو کر خیساندہ کے طور پر ایک سے دو اونس کی مقدار میں پلانا بخار کو دور کرتا ہے۔

بنفشہ کا شربت اپنے فوائد کے حوالے سے منفرد حیثیت رکھتا ہے۔ اسے تیار کرنے کے لئے، گل بنفشہ تین تولہ، رات کو پانی میں بھگوئیں، صبح جوش دے کر صاف کر لیں اور ایک کلو چینی سفید ملا کر قوام تیار کر لیں۔ چار تولہ ہمراہ عرق گاؤ زبان بارہ تولہ استعمال کریں۔ نزلہ، زکام، کھانسی، بخار میں مفید ہے۔ کان درد، آنکھ درد اور سر درد میں بھی فائدہ دیتا ہے۔

بنفشہ جوشاندہ کی شکل میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے تیار کرنے کے لئے، گل بنفشہ چھ ماشہ، عناب سات دانہ، لسوڑیاں گیارہ دانہ، سب کو پانی میں جوش دیں اور حسب ضرورت چار ماشہ سے چھ ماشہ تک مصری ملا کر پئیں، بند زکام کے لئے از حد مفید ہے۔

جوشاندہ تیار کرنے کا ایک اور طریقہ یہ ہے: گل بنفشہ ایک تولہ، گاؤ زبان چھ ماشہ، عناب دس دانے، لسوڑیاں بائیس دانے، سونف چھ ماشہ، تمام ادویات کا سفوف تیار کر لیں۔ چھ ماشہ، دس تولہ پانی میں ڈال کر دو تولے مصری ملا کر آگ پر گرم کریں۔ چھان کر نیم گرم پانی پی لیں۔ اس کے تین چار خوراکوں سے نزلہ زکام کو بالکل آرام آجاتا ہے۔

بنفشہ کا خمیرہ تیار کرنے کے لئے، گل بنفشہ دس تولہ لے کر رات کو پانی میں بھگو دیں، اور صبح جوش دے کر ایک سیر قند ملا کر قوام بنالیں۔ چار تولہ ہمراہ بارہ تولہ عرق گاؤ زبان استعمال کریں۔ امراض سینہ، کھانسی، نزلہ، خمونیہ وغیرہ کے

www.dawaibibifoundation.org

لئے مفید ہے۔

بنفشہ کا ایک اور مفید نسخہ ملاحظہ کیجئے۔ گل بنفشہ ایک پاؤ رات کو پانی میں بھگوئیں اور صبح جوش دے کر آدھ سیر چینی ملا کر قوام بنالیں۔ ایک تولہ عرق گاؤزبان یا مناسب بدرقہ سے استعمال کرائیں۔ ملین ہے، صفرا کو نکالتا ہے، اور ضعفِ معدہ کے لئے مفید ہے۔

اسی طرح کا ایک اور مفید نسخہ تیار کرنے کے لئے، گل بنفشہ چھ ماشہ، تخم خطمی چھ ماشہ، لسوڑیاں گیارہ عدد، گاؤزبان چھ ماشہ، پھول نیلوفر پانچ ماشہ، ملٹھی چھلی ہوئی تین ماشہ، بی دانہ تین ماشہ، سب کو پندرہ تولہ پانی میں تر کر کے صبح دو تولہ چینی ڈال کر دیں۔ نئے و پرانے نزلہ کے لئے نہایت مفید ہے۔

بنفشہ نسوار کی شکل میں زکام اور سردرد کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے تیار کرنے کے لئے، بنفشہ کشمیری، پٹھ، الائچی خورد، کھکھلی، چاروں کو برابر کوٹ چھان کر رکھ لیں اور بطور نسوار استعمال کریں۔

سفوف بنفشہ تیار کرنے کے لئے، بنفشہ پانچ تولے باریک کر کے اس میں آدھی چھٹانک چینی ملا لیں۔ خوراک 9 ماشہ ہمراہ دودھ رات کو دیں۔ قبض کھولتا ہے اور پاخانہ صاف لاتا ہے۔

بنفشہ کی چائے انفلوئینزا کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ اسے تیار کرنے کا نسخہ کچھ یوں ہے: ملٹھی چھلی ہوئی، عناب، الائچی، جاوتری، مغکھاں، لونگ، سونٹھ، تلسی، دارچینی اور بنفشہ کو ملا کر چائے تیار کی جاتی ہے۔

روغن بنفشہ

بنفشہ کا تیل دماغ اور سینے کی خشکی کو زائل کرتا ہے اور نیند لاتا ہے۔ تیاری کا نسخہ حسب ذیل ہے:

گل بنفشہ ایک تولہ رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو خفیف جوش دے کر بغیر ملے ہوئے چھان لیں اور روغن کنجد یعنی تلوں کا تیل پانچ تولہ شامل کر کے آگ پر اس قدر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے پھر صاف کر کے محفوظ رکھیں۔ ضرورت پڑنے پر سر پر اس کی مالش کریں۔

✣ ✦ ✣

چنبیلی

چنبیلی کا پھول دنیا بھر کے اکثر ممالک میں ملتا ہے۔ پاکستان میں اس کی اہمیت خاص ہے کیونکہ اسے پاکستان کے قومی پھول کی حیثیت بھی حاصل ہے۔ اس کے پودے درخت جھاڑ کی طرح، پتے چھوٹے، لمبے اور دندانہ دار اور شاخ کے دونوں طرف ہوتے ہیں، طب جدید میں چنبیلی کی جڑ استعمال کی جاتی ہے۔ یہ چھ انچ لمبی اور 1/4 3/4 انچ موٹی ریشہ دار ہوتی ہے۔ اس کے فوائد وخواص حسب ذیل ہیں:

مفرح، مسمن بدن، مقوی، دماغ، پیشاب آور اور جوڑوں کے درد کو نہایت مفید ہے۔ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے زہریلا اثر پیدا کرتی ہے۔ طب جدید میں خوراک جڑ چنبیلی پانچ سے بیس گرین تک دی جا سکتی ہے۔ اس سے زیادہ مقدار نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے لہٰذا احتیاط کریں۔

طلاء چنبیلی عضو خاص کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔ اسے تیار کرنے کے لئے، چنبیلی کے پھول ایک اونس، تلی کا تیل دو اونس، بوتل میں ڈال کر ایک ماہ دھوپ میں رکھیں۔ بعد ازاں چھان کر عضو پر طلاء کریں۔

چنبیلی کو کشتہ جات میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مثلاً چاندی کا کشتہ تیار کرنے کے لئے، برادہ چاندی خالص 12 گرام کو 125 گرام پھیکے انار کے رس اور 125 گرام ترش انار کے رس سے کھرل کر کے ٹکیاں بنالیں، اور 50 گرام چنبیلی کے نغدہ میں گل حکمت کر کے 3 کلو اپلوں کی آگ دیں، چاندی بھسم ہو گی۔ کمزوریٔ دل و دماغ، غشی و جریان کے لئے مفید ہے، خوراک ایک رتی مکھن میں دیں۔

اسی طرح پارے کا کشتہ تیار کرنے کے لئے، پارہ خالص 20 گرام، 400 گرام کلی چنبیلی کے رس میں کھرل کر کے مکیہ بنا کر سایہ میں خشک کریں، 1100 گرام کلی چنبیلی کے نغدہ میں گل حکمت کر کے 3 کلو اپلوں کی آگ دیں، پرانے زہریلے امراض میں مفید ہے، 1/2 چاول کیپسولز میں ڈال کر دیں۔

روغن چنبیلی

چنبیلی کا تیل کئی طریقوں سے تیار کیا جا سکتا ہے۔ ان میں سے چند ایک حسب ذیل ہیں:

www.qasimtibbifoundation.org

پہلا نسخہ

تلوں کا تیل اور چنبیلی کا تازہ پھول ایلومینیم یا شیشے کی بوتل میں بھر دیں اور دھوپ میں پڑا رہنے دیں۔ جب پھول خشک ہو جائیں تو ان کو نکال کر دوسرے تازہ پھول ڈالیں۔ یہ عمل تین چار روز تک دہرائیں نہایت عمدہ فلورل ہیئر آئل تیار ہو جائے گا۔

دوسرا نسخہ

تلوں کو چند روز تک چنبیلی کے تازہ پھولوں میں روزانہ دفن کرتے رہیں۔ جب تلوں سے چنبیلی کی خوشبو آنے لگے تو تلوں کو کولہو میں پلوا کر تیل نکلوائیں۔ اسی طریقہ سے گلاب، موسمبری، کیوڑہ، ہار سنگھار اور موتیا وغیرہ کے تیل تجارتی پیمانہ پر تیار کئے جاتے ہیں۔

تیسرا نسخہ

تیل چنبیلی: تیل تلی (صاف شدہ) ایک سیر، پیرافین لیکوئڈ (بی، پی) ایک پاؤ۔ تیل صندل آدھا اونس، خوشبو چنبیلی آدھا اونس، رنگ زرد (آئل کلر) لیکوئڈ ملا کر برتن کا منہ بند کر کے دوسرے دن خوشبو رنگ ملا کر خوبصورت بوتلوں شیشیوں میں بند کر کے پیکنگ کر لیں۔ تیل چنبیلی تیار ہے۔

چوتھا نسخہ

ایک تام چینی کی پلیٹ پر خالص کھمن کی تہہ لگا دیں۔ اوپر چنبیلی کے تازہ پھولوں کی پتیاں بچھا دیں۔ تین گھنٹے تک دھوپ میں رکھیں پھر پلیٹ کو ذرا ٹیڑھا کر کے روغن علیحدہ کر لیں۔ چنبیلی کی اصلی خوشبو اس کے اندر موجود ہوگی۔

✣ ✦ ✣

کدو

کدو (لوکی) کا تعلق ان سبزیوں سے ہے جن کا پھل غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ ہمارے ہاں اس کی کئی قسمیں اگائی جاتی ہیں جن میں سب سے مقبول قسم لمبی بوتل نما ہوتی ہے۔ اسے لوکی کہا جاتا ہے۔ ایک قسم گول ہوتی ہے، اس کی گردن صراحی دار ہوتی ہے۔ کدو کو کئی ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ اسے گھیا، لوکی دودھی بھی کہتے ہیں۔ اسے عربی میں یقطین کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ قرآن مجید میں بھی اس کا ذکر موجود ہے۔ حضرت یونس علیہ السلام جب مچھلی کے پیٹ میں آزمائش کا وقت کاٹنے کے بعد باہر نکل کر ساحل پر پہنچے تو ان پر سایہ کرنے کے لئے خداوند تعالیٰ نے کدو کی بیل ہی فراہم کی تھی۔

لوکی نہایت ہی مفید ترکاری ہے۔ اس میں اعلیٰ قسم کا پیکٹین پایا جاتا ہے جو معدہ اور ہاضمہ کے لیے بہت زیادہ فائدہ مند ہے۔ دیگر ترکاریوں کی نسبت لوکی بہتر ترکاری ہے کیونکہ اس میں وٹامن بی اور وٹامن سی کے ساتھ ساتھ کیلشیم، فاسفورس، آئرن، یوٹاشیم اور آیوڈین جیسی دھاتیں پائی جاتی ہیں۔ یہ پیشاب آور ہے۔ اس کی تاثیر سرد ہے۔ صفراوی کیفیت کی پیچیدگی کرتی ہے۔ اگر مزاج میں چڑچڑاپن پیدا ہو جائے تو لوکی کے استعمال سے ختم ہو جاتا ہے۔

ہمارے آقا حضرت محمد ﷺ کو لوکی کی ترکاری بہت مرغوب تھی۔ ترمذی شریف کے حوالے سے حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ "حضور اقدس ﷺ کو الدباء (کدو) مرغوب تھا۔ ایک مرتبہ کسی دعوت میں تشریف لے گئے جس میں کدو (لوکی) تھا۔ چونکہ مجھے معلوم تھا کہ آپ ﷺ کو یہ بہت پسند ہے اس لئے اس کے قتلے ڈھونڈ ڈھونڈ کر میں حضور ﷺ کے سامنے کر دیتا۔"

صحیح بخاری شریف کی ایک حدیث میں حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ:

"ایک درزی نے دعوت میں حضور ﷺ کی خدمت میں لوکی (الدباء) پکی ہوئی پیش کی۔ آپ ﷺ نے اسے تناول فرمایا۔ اسی روز سے میں برابر اسے پسند کرتا ہوں۔"

اس کے طبی فوائد و استعمالات حسب ذیل ہیں:

☆ کدو کا جوس اسہال، زیادہ مرغن غذا استعمال کرنے، خشک پھل کھانے اور ذیابیطس سے پیدا ہونے والی پیاس

www.alsaudiatibbifoundation.org

کی شدت کو کم کرتا ہے۔ متذکرہ کیفیت دور کرنے کے لیے ایک گلاس کدو کے جوس میں چٹکی بھر نمک ملا کر پینا مفید رہتا ہے۔ کدو کا جوس گرمیوں کے موسم میں زیادہ پسینہ کی وجہ سے ضائع ہونے والے نمکیات کو پورا کرنے کا بہترین علاج ہے۔ اس سے نہ صرف پیاس کی شدت دور ہوتی ہے بلکہ تھکان سے بھی بچاتا ہے۔

☆ کدو کا جوس تلوں کے تیل میں ملا کر سر پر مالش کرنے سے بے خوابی کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور پرسکون گہری نیند آ جاتی ہے۔

☆ کدو کے چنوں کو پکا کر کھانے سے بھی نیند نہ آنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

☆ کدو پکا کر کھانے سے کئی فائدے پہنچتے ہیں۔ پکا ہوا کدو مسکن ہونے کے ساتھ ساتھ پیشاب آور اور دافع صفرا ہے۔

☆ اس پکے ہوئے کھانے کا مزاج سرد ہوتا ہے۔ اسے کھا کر یک گونہ آسودگی کا احساس حاصل ہوتا ہے جبکہ کچا کدو معدے اور آنتوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس لئے کچا کبھی نہیں کھانا چاہیے۔

☆ ایک پورا کدو کدوکش کر کے اس کا جوس نچوڑ کر ایک گلاس بھر لیں۔ اس جوس میں ایک چمچہ لیموں کا رس ملا کر روزانہ پینے رہنے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔ جب پیشاب میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے تو جلن کا احساس ہوتا ہے جبکہ لیموں کا رس اور کدو کے جوس کے کھاری اثرات پیشاب کی تیزابیت کا خاتمہ کر دیتے ہیں اور جلن خود بخود جاتی رہتی ہے۔

☆ اگر پیشاب کے اجزاء میں انفیکشن ہو تو یہی مشروب (کدو کا جوس اور لیموں کا رس) سلفا ادویات کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے انفیکشن دور ہو جاتی ہے کیونکہ یہ مشروب پیشاب آور الکلائن کا عمل انجام دیتا ہے۔ اس کے بیجوں کا تیل نکال کر سر پر لگانے سے سر کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

روغن کدو

کدو کا روغن مرطب و مسکن ہے۔ دماغ کی خشکی کو دور کرتا ہے اور نیند لاتا ہے۔ اس کی تیاری کا طریقہ حسب ذیل ہے:

نسخہ۔ کدو دراز (گھیا) کو چھیل کر آٹھ تولہ پانی نکالیں۔ پھر اس میں روغن کنجد دو تولہ ملا کر جوش دیں۔ پانی کے جل جانے پر صاف کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔ بوقت حاجت سر پر مالش کریں۔

✣ ✦ ✣

گلاب

گلاب برصغیر پاک و ہند کا سب سے مشہور پھول ہے۔ گھروں کی آرائش اور ماحول کو خوشبودار بنانے کے لئے اسے اکثر مقامات پر استعمال کیا جاتا ہے۔ شادی بیاہ اور استقبالی تقریبات میں اس کی پتیاں نچھاور کی جاتی ہیں اور کمروں کی سجاوٹ میں بھی اسے اکثر استعمال کیا جاتا ہے لیکن اس کے طبی فوائد کی طرف بہت کم توجہ کی جاتی ہے۔ زیادہ تر حضرات شاید گلقند اور عرقِ گلاب سے آگے گلاب کے کسی طبی استعمال اور فائدے سے واقف بھی نہ ہوں لیکن قدرت نے اسے بے شمار خواص سے نوازا ہے۔ اسے عرق کی صورت میں عام استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا مزاج درجہ اول میں سرد اور درجہ دوم میں خشک ہے۔

گلاب معدہ و جگر کے سدوں کو مفید ہے۔ قبض کھولتا ہے، متقوی بصر اور دست آور ہے، سرد قابض ہونے کے باوجود معدہ کے لیے ہلکا مقوی ہضم ہے۔ ایسے مقاصد کے لئے، تازہ گلاب دو گرام سے چھ گرام، خشک پھول چار گرام سے دس گرام تک اور تازہ گلاب کا رس دس گرام سے پندرہ گرام تک استعمال میں لاسکتے ہیں۔ معدہ کے لئے اسے گلقند کی شکل میں عام استعمال کیا جاتا ہے۔ گلقند دو قسم کی ہوتی ہے: گل قند آفتابی اور گل قند مہتابی۔ اسے تیار کرنے کا طریقہ حسب ذیل ہے:

پھول گلاب کی پنکھڑیاں جن سے زیرہ علیحدہ کر دیا گیا ہو۔ کسی کانچ کے برتن میں ایک کلو پنکھڑیوں میں ایک سے دو کلو چینی ملا لیں اور خوب زور دار ہاتھ سے مل کر جاندنی میں دو ہفتے تک رکھیں۔ گل قند مہتابی تیار ہے۔ اسی ترکیب سے گل قند آفتابی (سورج کی گرمی میں رکھنے سے آفتابی تیار ہوتا ہے) تیار کی جاتی ہے۔ گل قند مہتابی کا مزاج سردی کی طرف اور گل قند آفتابی کا مزاج گرمی کی طرف مائل ہے۔

اسے دس گرام سے سو گرام کھائیں، کمزوریٔ دل، خفقان کے لیے مفید ہے، قبض کشا ہے۔

عرقِ گلاب کو عموماً امراضِ چشم کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے تیار کرنے کے لئے، پھول گلاب ڈیڑھ کلو، پانی حسب ضرورت، بطریق معروف عرق کشید کریں۔ یہ عرق 50 گرام تک شربت صندل دس گرام کے ساتھ استعمال کریں۔ بے ہوشی، بدہضمی، معدہ اور دل کی کمزوری میں مفید ہے۔

www.ilsaudanabibfoundation.org

امراضِ چشم کے لئے عرق گلاب کی مدد سے تیار ہونے والے چند ایک نسخے حسب ذیل ہیں:

عرق گلاب 25 گرام، سلورنائیٹریٹ ایک رتی (دو گرین) دونوں کو مل کر کے نیلی شیشی میں رکھیں۔ ایک دو قطرے آنکھ میں ڈالیں، اسے ہمیشہ تازہ بنائیں، کیونکہ زیادہ دیر تک پڑا رہنے سے خراب ہو جاتا ہے۔ آشوبِ چشم اور نگروں کے لئے مفید ہے۔

ایکری فلاوین ایک گرین، زنک سلفاس دو گرین، بورک ایسڈ 4 گرین، عرق گلاب ڈیڑھ اونس تینوں کو ملا کر گھول تیار کریں۔ آنکھ دھو کر ڈراپر سے ڈالیں، آشوبِ چشم کے لیے مفید ہے، دکھتی آنکھیں فوراً ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

پروٹارگول 15 گرین، عرق گلاب ایک اونس، دونوں کو ملا کر اور ڈراپر سے دن میں ایک دو بار آنکھوں میں ڈالیں، دُکھتی آنکھوں کے لیے ازحد مفید ہے۔

ایسڈ بورک دس گرین، عرق گلاب ایک اونس ملا کر لوشن بنالیں، بذریعہ ڈراپر آنکھ میں ڈالیں، آنکھ میں بالکل نہیں چبھتی۔

زنک سلفاس ایک گرین، بورک ایسڈ چار گرین، عرق گلاب میں ایک اونس۔ تینوں کو ملا کر بذریعہ ڈراپر آنکھ میں ڈالیں۔

سلورنائیٹریٹ ساڑھے چار گرین، ایکری فلاوین ساڑھے چار گرین، میتھی لین بلیو 3 گرین، عرق گلاب 3 اونس، ان تینوں ادویہ کو عرق گلاب میں ملا کر نیلی شیشی میں ڈالیں اور ڈراپر سے استعمال کریں۔ سرخی چشم اور نگروں کے لیے مفید ہے۔

پھٹکری (بلم) دو رتی، عرق گلاب ایک اونس، دونوں کو ملا کر لوشن بنالیں اور آنکھ میں دو تین بار ڈالیں، دُکھتی آنکھوں کے لیے مفید ہے۔

ایکری فلاوین ایک گرین، عرق گلاب ایک اونس۔ ہر دو ادویہ کو ملا کر ڈراپر سے آنکھوں میں ڈالیں۔ دُکھتی آنکھوں کے لیے بہت مفید ہے۔

گلاب کو یکیمی نسخہ جات، خصوصاً کشتہ جات کی تیاری میں عام استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے لئے چند اہم نسخے حسب ذیل ہیں:

گلاب 50 گرام پھولوں کو آدھ سیر پانی میں بھگو دیں اور اس پانی میں گنوڈنی ہڑتال دس گرام ڈال دیں۔ دو دن بعد ہڑتال کی ڈلی رس میں سے نکال کر خشک کر کے کوکلوں کی آنچ پر کشتہ کر لیں۔ دو رتی ہمراہ گائے کا دودھ دیں۔ موسمی بخاروں اور دق کے لیے مفید ہے۔

مروارید ہاسلفہ (سچے موتی) دس گرام کھرل میں ڈال کر عرق گلاب تین آتشہ سے اس قدر کھرل کریں۔ بالکل

باریک سیدہ کی طرح بن جائے۔ ان کی ٹکیہ بنا کر بوتہ میں بند کر کے پانچ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ تیار ملے گا۔ اس کشتہ کو تین دن متواتر عرق گلاب تین آتشہ سے کھرل کریں۔ خشک ہو جانے پر شیشی میں محفوظ رکھیں۔ خوراک ایک گرین (نصف رتی) مربہ سیب (پانی سے دھو کر) استعمال کریں۔ مقوئ اعضائے رئیسہ اور مفروح ہے۔ دل کو فیل ہونے سے بچاتا ہے۔

گلاب لال کے پتے، بھنگ کے پتے ہر ایک 30 گرام باریک پیس کر پیالہ میں بچھائیں، اوپر سکھیا مصلی (خالص) باریک پیس کر دس گرام بکھیر دیں۔۔ اس کے منہ پر دوسرا پیالہ رکھ کر گل حکمت کریں اور بدستور جوہر اڑائیں۔ خوراک نصف چاول کھمن یا کیپسول میں ڈال کر دیں۔ شادی سے پہلے اور شادی کے بعد کی کمزوری کے لیے ازحد مفید ہے۔

روغن گل

گلاب کا تیل یعنی روغن گل طب یونانی کی مشہور دوا ہے۔ یہ روغن اعضاء کی طرف مادہ آنے سے روکتا ہے اور تحلیل بھی کرتا ہے۔ کان اور سر کے درد کو تسکین دیتا ہے۔ اور قبض کو دور کرتا ہے۔ نسوگل گلاب تازہ ساڑھے سات تولہ کو روغن کنجد پچاس تولہ میں ملا کر کسی بوتل میں بھر کر دھوپ میں رکھیں۔ جب پھول مرجائیں تو پھر تازہ پھول ڈالیں یہ عمل نین مرتبہ کریں۔

کان میں درد ہونے کی صورت میں چند قطرے نیم گرم کان میں ٹپکائیں۔

سرسامی حالت کے لئے سر کہ اور روغن مذکورہ مساوی حصہ میں کپڑا بھگو کر تالو پر رکھیں اور بار بار بدلتے رہیں۔

رفع قبض کیلئے دو تولہ روغن دودھ میں ملا کر پئیں۔

www.alsaudiatibifoundation.org

مچھلی

مچھلی اور اس قبیل کی دیگر سمندری غذاؤں کی افادیت سے کون واقف نہیں! دنیا کے ساڑھے ترین ارب افراد یعنی آدھی دنیا کی خوراک میں مچھلی جزو اعظم کی حیثیت رکھتی ہے۔ بحرِ منجمد پہلے تک مچھلی کو محض اس کے خوشگوار ذائقے اور غذائی اجزا کی فراوانی کی بدولت پسند کیا جاتا تھا لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کے تیل کی افادیت، خصوصاً اس میں پائے جانے والے اومیگا تھری (Omega-3) فیٹی ایسڈز، کے جوہر دنیا پر کھلتے جا رہے ہیں، اور اس کے ساتھ ساتھ اس کے استعمال میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔

پاکستان میں مچھلی کو عموماً سرد موسم میں استعمال کیا جاتا ہے لیکن اگر احتیاط برتی جائے تو برسات کے دنوں کے علاوہ سارا سال استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس کا گوشت مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے۔ یہ دماغ کو تقویت دیتا ہے، بلغم، خون اور منی کو بڑھاتا ہے قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ مچھلی میں فاسفورک ایسڈ بہت مقدار میں ہوتا ہے جو دماغ کو خاص تقویت دیتا ہے بنگالیوں کی یہ مرغوب غذا ہے یہی وجہ ہے بنگالی زبردست دماغ کے مالک ہوتے ہیں۔ مچھلی دیر ہضم ہے اس لئے اسے کھانے کے چار گھنٹے بعد تک کوئی اور چیز نہیں کھانی چاہیے۔ مچھلی کے ساتھ دودھ، دہی، کھیر، مچھا چھ شہد اور سرکہ وغیرہ اور مسور کی دال کھانا منع ہے۔

مچھلی خواہ دریائی ہو یا سمندری، میٹھے پانی کی پیداوار ہو یا کھاری پانی، اس کی ہر قسم اپنے علیحدہ خواص اور فوائد رکھتی ہے۔ اس کے فوائد کا ایک مختصر خلاصہ حسب ذیل ہے:

☆ یہ ہمیں بنیادی غذائی اجزاء فراہم کرتی ہے۔ یہ پروٹین، وٹامنز اور معدنیات کا بڑا ذخیرہ ہے۔ بی کمپلیکس وٹامنز، وٹامن ڈی اور وٹامن بی فراہم کرتی ہے۔ بی کمپلیکس وٹامنز ہمارے جسم کے کئی افعال جیسا کہ توانائی کی پیداوار، میٹابولزم (احتراق)، قوت ارتکاز یہاں تک کہ حسن و جمال میں اضافہ کرنے میں معاونت کرتے ہیں۔ مچھلی کی بعض اقسام جیسا کہ سامن میں وٹامن اے کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جو نگاہ کی کمزوری میں فائدہ دینے کے علاوہ قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے اور اعضائے تولید و تناسل کی کارکردگی بڑھاتا ہے۔ وٹامن ڈی ہڈیوں کی نشوونما اور مضبوطی میں اہم کردار ادا کرتا ہے، کیلشیم کو جذب کرنے میں مدد دیتا ہے، خلیوں

کی افزائش میں مدد دیتا ہے اور بیماریوں کے خلاف لڑنے کی قوت فراہم کرتا ہے۔

☆ مچھلی کا گوشت دل کے لئے بہترین ہے کیونکہ اس میں سیر شدہ چکنائیاں کم اور پروٹین زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا تیل یعنی اومیگا تھری فیٹی ایسڈز دل پر نہایت صحت بخش اثر ڈالتے ہیں جس پر مفصل گفتگو ہم آگے چل کر کریں گے۔ دل اور فالج کے دورے سے حفاظت میں ان کا کردار نہایت اہم ہوتا ہے۔

☆ مچھلی کا باقاعدگی سے استعمال جوڑوں کے درد اور گٹھیا سے محفوظ رکھتا ہے۔

☆ جیسا کہ پہلے ذکر ہوا، نظر کی بہتری کے لئے مچھلی نہایت مفید ہے۔ اس کا تیل نہ صرف آنکھوں کو عوارض سے محفوظ رکھتا ہے بلکہ رتوندھی جیسے امراض کے خلاف حفاظتی ڈھال کی بھی حیثیت رکھتا ہے۔

☆ مچھلی کا استعمال جلد میں نمی کی سطح برقرار رکھتا ہے۔ چنانچہ جلد چمکدار اور صحت مند رہتی ہے اور آپ کے قدرتی حسن و جمال میں اضافہ ہوتا ہے۔ مچھلی کے تیل اپنے مخصوص اوصاف کی بدولت آپ کو سورج کی مضر شعاعوں سے محفوظ رکھنے کے ساتھ ساتھ کیل مہاسوں کا بھی انسداد کرتا ہے۔

☆ مچھلی کے باقاعدہ استعمال سے دماغی قوت میں بھی اضافہ ہوتا ہے اور انسان الزائمر جیسی موذی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ بچوں کے لئے اس اعتبار سے مچھلی خاص طور پر مفید ہے کیونکہ اس سے ان کے دماغی خلیوں کی افزائش کا عمل صحیح طریقے سے انجام پاتا ہے۔

☆ ڈپریشن میں مبتلا رہنے والے افراد بھی مچھلی سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ تازہ ترین تحقیقات کے مطابق مچھلی کا تیل ڈپریشن پیدا کرنے والی دماغی رطوبات کو کم کرتا ہے۔

☆ حاملہ خواتین کے لئے مچھلی بہت مفید ہے۔ رحم میں پلنے والے بچے پر اس کا نہایت اچھا اثر پڑتا ہے۔ مچھلی کے باقاعدہ استعمال سے قبل از وقت پیدائش جیسے خطرات سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

☆ مچھلی کا باقاعدہ استعمال آپ کو ذیابیطس سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ نہ صرف جسم کے نظام مدافعت کو مضبوط بناتی ہے بلکہ آپ کو آٹو امیون بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ آٹو امیون ایک ایسی کنڈیشن ہے جس میں آپ کا مدافعتی نظام آپ ہی کے خلاف برسرِ پیکار ہو کر آپ کے جسم کی صحت مند باقوں کو تباہ کرنے لگتا ہے۔ ذیابیطس اس کی ایک مثال ہے جس میں مدافعتی نظام لبلبے کے انسولین پیدا کرنے والے خلیات کو تباہ کرنا شروع کر دیتا ہے۔

☆ جسم میں وٹامن ڈی کی کمی سے جہاں دیگر کئی عوارض پیدا ہو سکتے ہیں، وہاں آپ کی نیند بھی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ چونکہ مچھلی وٹامن ڈی کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے، اس لئے اس کا باقاعدگی سے استعمال آپ کو رات بھر کی پُرسکون نیند فراہم کرنے کی ضمانت بن سکتا ہے۔

www.alsaadatibifoundation.org

آرٹیس پی سامحو پاؤلس، واشنگٹن ڈی سی کے سینٹر فار جینی ٹکس نیوٹریشن اینڈ ہیلتھ کے پریذیڈنٹ اور ماہر غذائیت کا کہنا ہے کہ جدید دور کا انسان دل کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر، سٹروک اور الزائمر جیسی بیماریوں کا شکار جزوی طور پر اس لیے ہو رہا ہے کہ انسانی غذاؤں میں تبدیلی آ گئی ہے۔ دیگر ماہرین نے بھی نشاندہی کی ہے کہ ہزاروں سال پہلے جب انسانوں کے آباؤ اجداد شکار کر کے یا فطری غذاؤں گوشت، مچھلی، سبزیاں، پھل، گریاں اور شہد کو اپنی خوراک بنائے ہوئے تھے تو آج کل کی بیماریوں سے محفوظ تھے کیوں کہ ان کے جسم میں اومیگا 6 اور اومیگا 3 چکنائیوں کا توازن ہوتا تھا۔ اسی دور میں انسانی خلیوں کے ڈھانچے اور افعال نے خلوی جھلیوں میں اومیگا 6 اور اومیگا 3 چکنائیوں کا توازن رکھنا سیکھا اور پھر اس کی عادی ہو گئے۔

لیکن جب تقریباً دس ہزار سال پہلے زراعت کو فروغ حاصل ہوا اور انسانی خوراک میں اناج نے غلبہ پایا تو مذکورہ توازن بری طرح بگڑ گیا اور اومیگا 3 چکنائیوں کی جگہ اومیگا 6 چکنائیوں میں اضافہ ہو گیا، یہ صورت حال تقریباً 50 سال پہلے اس وقت سنگین ہو گئی جب مویشیوں کی پرورش گھاس کی بجائے اس چارے پہ شروع کر دی گئی جس میں اومیگا 3 چکنائیاں نہیں پائی جاتیں، گھاس میں یہ چکنائیاں پائی جاتی ہیں۔ اس مسئلہ میں اضافہ ماہرین غذائیت کے اس مشورہ نے کیا جس میں کہا گیا کہ مکھن کی بجائے مارجرین استعمال کیا جائے۔ یہ مشورہ اس لیے دیا گیا تھا تاکہ لوگوں کو سیر شدہ چکنائیوں سے محفوظ رکھا جائے۔ لیکن مارجرین کی شکل میں دیگی نیلی آئل نباتاتی تیل کا استعمال اومیگا 6 کے حصول میں اضافہ کر رہا ہے۔ آج کل کی غذاؤں میں اومیگا 6 کا تناسب اومیگا 3 کے مقابلہ میں 16 اور 1 بلکہ اس سے بھی زیادہ کا ہے۔ EFAS کے اس عدم توازن نے ہمارے جسموں میں سوزشی ردعمل کو فروغ دیا ہے۔ صورت حال یہ ہے کہ زخم، چوٹ یا بیماری کے ردعمل میں فطری سوزش وجود میں آنے کے بعد دیرینہ اس وقت بھی موجود رہتی ہے جب اس کا سبب ختم ہو چکا ہوتا ہے۔ دبا کی طرح کینسر، دل کی بیماری، ذیابیطس، الرجیز اور خود کار مدافعتی نظام میں خرابیوں کو جس طرح فروغ حاصل ہو رہا ہے یہ سب اومیگا چکنائیوں میں عدم توازن کا شاخسانہ ہے۔ زیادہ تر سب خلیوں میں ان کی مقدار ہے۔ اومیگا چکنائیاں ہی خلیوں کی سوزش کو اپنے تناسب کی وجہ سے کم یا زیادہ کرتی اور بیماریوں کے فروغ یا قابو پانے کے عمل کا ذریعہ بنتی ہیں۔

جدول، اومیگا 6 اور اومیگا 3 کا تناسب

تیل	اومیگا 6	اومیگا 3
کسمہ (Safflower)	75 فیصد	0 فیصد
سورج مکھی	65 فیصد	0 فیصد

مکئی	54 فیصد	0 فیصد
بنولہ (Cotton seed)	50 فیصد	0 فیصد
تل	42 فیصد	0 فیصد
مونگ پھلی	32 فیصد	0 فیصد
سویابین	51 فیصد	7 فیصد
کینولا	20 فیصد	9 فیصد
اخروٹ	52 فیصد	10 فیصد
السی	14 فیصد	57 فیصد
مچھلی	0 فیصد	100 فیصد

جدول EPA اور DHA کا جزو
مختلف قسم کی مچھلیوں میں تناسب

مچھلی	EPA	DHA
انچوویز (Anchovies)	5.0 فیصد	9.2 فیصد
کاڈ	1.0 فیصد	2.0 فیصد
کاڈ لیور آئیل	9.0 فیصد	9.5 فیصد
جھینگا	0.2 فیصد	0.1 فیصد
ہیرنگ (موسم گرما)	2.1 فیصد	2.2 فیصد
ہیرنگ (موسم سرما)	1.2 فیصد	1.3 فیصد
میکرل (موسم خزاں)	1.0 فیصد	2.5 فیصد
میکرل (موسم بہار)	0.3 فیصد	0.7 فیصد
کستورا	0.3 فیصد	0.2 فیصد
سامن (Salmon)	0.3 فیصد	0.9 فیصد
سارڈین	4.0 فیصد	6.0 فیصد
شرمپ	0.3 فیصد	0.2 فیصد

www.alsaudiatibbiforum.com

ٹرائوٹ	0.1 فیصد	0.5 فیصد

اومیگا 6 فیٹی ایسڈز OMEGA6

غذا میں اومیگا 6 چکنائیوں کا بنیادی ذریعہ لینولیک ایسڈ ہے جس میں لینولینک ایسڈ، ایرے کی ڈونک ایسڈ اور دیگر مادوں میں تبدیل ہو جاتا ہے جو خلیے کی جھلیوں میں ذخیرہ ہو جاتے ہیں اور بہت سے سوزشی آئیکوسینائیڈز پیدا کرنے میں استعمال ہوتے ہیں۔ آئیکوسینائیڈز بننے کا عمل جسم کو چوٹ، زخم یا کیمیائی تحرک کے نتیجہ میں خلوی جھلیوں میں موجود اومیگا 6 چکنائیوں کے تبدیل ہونے کی صورت میں انجام پاتا ہے۔ اگر خلوی جھلیوں میں اومیگا 6 چکنائیوں کے اجزا غالب ہوں تو سوزش پیدا کرنے والی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور بہت سی بیماریوں کی طرف لے جاتی ہے مثلاً ایرے کی ڈونک ایسڈ خاص طور پر دماغ کے خلیوں (نیورانز) کی جھلیوں کا عمومی جزو ہے۔ اس کی اضافی مقدار قشر دماغ (Cerebral Cortex) میں اگر آ جائے جیسا کہ سٹروک کی صورت میں ہوتا ہے تو دماغ کو زبردست نقصان پہنچتا ہے۔

لینولینک ایسڈ بیجوں اور پھلے کے روغنوں (Oils) میں پایا جاتا ہے۔ مثلاً سورج مکھی کا تیل، کسم کا تیل، مکئی کا تیل وغیرہ ان میں اس کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ ایونگ پرم روز اور بورج آئیل میں نہ صرف لینولینک ایسڈ پایا جاتا ہے بلکہ اومیگا 6 سے کشید ہونے والے گیما، لینولینک ایسڈ (GLA) کی بڑی مقدار بھی ہوتی ہے۔ مگر ناشپاتی (Avocado) میں بھی لینولینک ایسڈ کثیر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

اومیگا 3 چکنائیاں OMEGA-3(EFAs)

اومیگا 3 چکنائیوں کا بنیادی ذریعہ غذاؤں میں لینولینک ایسڈ (ALA) ہے۔ جس میں (ALA) تبدیل ہو کر (EPA) یعنی (Eicosapentaenoic Acid) اور (DHA) یعنی (Docosa Hexaenoic) اور دیگر مادوں کی شکل اختیار کر لیتا ہے جو خلیوں کی جھلیوں میں ذخیرہ ہو جاتے ہیں اور پھر متعدد دافع سوزش آئیکوسینائیڈز بنانے میں استعمال ہوتے ہیں۔ خلیوں کی جھلیوں میں موجود اومیگا 3 چکنائیاں چوٹ، زخم یا کیمیائی تحریک پر آئیکوسینائیڈز میں تبدیل ہوتی ہیں۔ اگر خلیوں کی جھلیوں میں اومیگا 3 چکنائیوں کا غلبہ ہو تو نتیجہ میں جسم میں دافع سوزش کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اس سے بیماریاں روکنے کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ALA سبز پودوں اور الجائی (Phytoplankton) میں پایا جاتا ہے۔ جاپان، کوریا اور بھارت میں کھائے جانے والے پودے Perilla کے بیجوں اور پتوں میں ALA وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ السی کے بیج بھی اس کا بہترین ذریعہ ہیں۔ مچھلی کے تیل کو اومیگا 3 چکنائیوں کا عمدہ ترین غذائی ذریعہ اس لیے سمجھا جاتا ہے کہ اس میں ALA کے کشید مادے EPA اور DHA بہت زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔ EPA اور DHA بحری غذاؤں میں

وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ مچھلی کے تیل میں EPA اور DHA اس لیے زیادہ پائے جاتے ہیں کیوں کہ مچھلیوں کی غذا میں الجائی سرفہرست ہے جو ایک خلوی بحری جاندار ہے جو EPA اور DHA کثیر مقدار میں بناتی ہے۔ چھوٹی مچھلیاں کافی مقدار میں الجائی کھاتی ہیں۔ ان کے جسم میں یہ دونوں مادے جمع ہو جاتے ہیں۔ ان چھوٹی مچھلیوں کو بڑی مچھلیاں کھاتی ہیں۔ چنانچہ بڑی مچھلیوں کے اعضا اور چربی میں ان دونوں مادوں کا ارتکاز غیر معمولی طور پر بڑھ جاتا ہے۔

آخر مچھلی ہی کیوں؟

کیا مچھلی کا تیل واقعی اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کا بہترین ذریعہ ہے؟ یعنی آپ الفا لینولینک ایسڈ (ALA) کی شکل میں زیادہ سے زیادہ اومیگا 3 فیسٹی ایسڈز اپنی غذاؤں میں شامل کر سکتے ہیں۔ ALA کے اچھے ذرائع میں السی، کینولا اور سویابین کے تیل شامل ہیں۔ علاوہ ازیں اخروٹ اور ایرو گولا بھی اس کے اچھے ذرائع ہیں۔ انسانی جسم ایک سے نو فیصد تک ALA کو بنیادی اومیگا 3 فیٹی ایسڈز یعنی EPA اور DHA کو خلوی جھلیوں کی فاسفولپڈز میں ذخیرہ کرنے کے لیے تبدیل کر لیتا ہے البتہ انسانی جسم میں EPA اور DHA کی مقدار بڑھانے کیلئے ALA کا حصول مشکل ہوتا ہے۔

الجائی مچھلی کی جگہ EPA اور DHA کے حصول کے لیے اچھا غذائی ذریعہ ہے۔ لیکن یہ بہت مشکل اور مہنگا عمل ہے کہ الجائی سے یہ فیٹی ایسڈز کشید کیے جائیں اور پھر انہیں صاف کیا جائے۔ مچھلی کا تیل اس کے مقابلہ میں آسان اور سستا نسخہ ہے البتہ سبزی خوروں کے لیے الجائی ایک اچھا انتخاب ہے۔

غذاؤں میں مچھلی

مچھلی کی اصطلاح تازہ پانی اور سمندری پانی کی مچھلی کے علاوہ صدفیوں، شرمپ، جھینگے اور دیگر آبی حیات کے لیے استعمال کی جا رہی ہے۔ عموماً طور پر یہ مچھلیاں غذائی اعتبار سے نہایت عمدہ خوراک ہیں جن سے ہمیں وٹامنز، معدنی اجزا اور اعلیٰ قسم کی پروٹین ملتی ہیں۔ ان میں لبریز چکنائی بہت کم اور اومیگا 3 فیٹی ایسڈز بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ مسئلہ البتہ یہ ہے کہ مچھلی میں ماحولیاتی زہریلا پن ہو سکتا ہے مثلاً پارہ، سیسہ PcBs GI اور ڈائی آکسنز وغیرہ، یہ عامی مچھلی کو انسانوں کے لیے ایک محفوظ غذا نہیں رہنے دیتی۔

غذائیت

مچھلی میں پائے جانے والے اومیگا 3 فیسٹی ایسڈز کی مقدار کا انحصار بہت سے عوامل پر ہوتا ہے۔ مختلف انواع اہمیت رکھتی ہیں مثلاً ہیرنگ، میکرل، سارڈین، ٹراؤٹ، بلیوفن اور بلیکیو رسفید ٹونا میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ان کی تیاری کا طریقہ بھی بہت اہمیت رکھتا ہے۔ اگر ان مچھلیوں کو تیز آنچ پہ پکایا جائے تو ان میں پائے جانے والے فیٹی ایسڈز کی مقدار شدید متاثر ہوتی ہے۔ ڈیپ فرائی کیے جانے پر اومیگا 3 فیٹی ایسڈز بہت

www.alsaudiaibifoundation.org

معمولی مقدار میں بچ پاتے ہیں کیوں کہ فرائی کرنے کا عمل غیر لبریز فیٹی ایسڈز کو لبریز فیٹی ایسڈز میں تبدیل کر دیتا ہے۔

مچھلیوں کی غذا بھی ایک اہم عامل ہے۔ سمندری مچھلی کی قدرتی غذاؤں میں الجائی، جل چریے (Plankton) اور چھوٹی مچھلیاں شامل ہوتی ہیں اور یہ سب EPA اور DHA مہیا کرتی ہیں۔ فارم کی مچھلی کی پرورش غلے اور سویابین سے کی جاتی ہے۔ ان میں اومیگا 6 فیٹی ایسڈز پائے جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ ان کے تیل میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز بہت کم ہوتے ہیں۔

مچھلی کا تیل صاف شفاف اومیگا 3 سے لبریز

ہم پڑھ چکے ہیں کہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز انسانی خوراک کے اہم ترین اجزا ہیں اور مچھلی ان فیٹی ایسڈز کا بہترین ذریعہ ہے۔ ہم نے EPA اور DHA پر اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی بنیادی اقسام کی حیثیت سے زیادہ توجہ دی ہے کیوں کہ یہ مچھلی کے تیل کے انتہائی فعال حیاتیاتی اجزا ہیں۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن سفارش کرتی ہے کہ صحت مند بالغ افراد کو روزانہ 650 سے 1000 ملی گرام EPA اور DHA لینے چاہئیں۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن سفارش کرتی ہے کہ صحت مند بالغ افراد کو روزانہ 300 ملی گرام سے 500 ملی گرام تک EPA اور DHA لینا ضروری ہے۔ زیادہ تر سائنسی مطالعات جن میں اومیگا 3 سپلی منٹس کے مثبت اثرات دل کی بیماری، گنٹھیا، ہڈیوں کی خستگی وغیرہ پر دیکھنے میں آئے ان میں EPA اور DHA کا روزانہ استعمال 2 سے 5 گرام تک کیا گیا ہے۔

بحری غذاؤں کے حوالے سے ہمیں EPA اور DHA کی جہت بڑی مقدار دستیاب ہیں۔ محض ایک گرام EPA اور DHA روزانہ حاصل کرنے کے لیے ہمیں نہایت معمولی مقدار میں مچھلی کھانے کی ضرورت ہے لیکن مسئلہ وہی ہے جس کا ذکر پہلے بھی ہو چکا ہے، کہ باقاعدگی سے ایک بڑی مقدار میں مچھلی کھانے کے اپنے نقصانات ہیں مثلاً پارے اور PCBs جیسے زہریلے مادوں کی آلودگی لیکن جدید ٹیکنالوجی کو داد دینا پڑے گی کہ اس کی بدولت ہم اس قابل ہو چکے ہیں کہ مچھلی میں پائے جانے والے فیٹی ایسڈز کو کشید کر لیا جائے۔ اس طرح ہم ان کے فوائد سے ہم کنار ہو جاتے ہیں اور زہریلے مادوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ ضروری فیٹی ایسڈز چکنائیوں کے بلڈنگ بلاکس ہوتے ہیں۔ جب ہم مچھلی کی چکنائیاں کشید کرتے ہیں تو ہمارے پاس مچھلی کا تیل رہ جاتا ہے جو غیر لبریز اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کا مرتکز محلول ہوتا ہے۔

جدول 1 گرام EPA+DHA کیلئے درکار بحری غذاؤں کی مقدار

مچھلی	مقدار (گراموں میں)	مچھلی	مقدار (گراموں میں)
کیٹ فش	20.15	میکرل	8.5-2.0
کلیمز	12.5	کستورا	8.0-2.5

کاڈ (اوقیانوس)	12.5	سامن	4.5-1.4
کاڈ (بحرالکاہل)	23.0	سارڈین	3.0-2.0
کریب	8.5	سکیلپس	17.5
فلانڈر رسول	7.0	شرمپ	11.0
ہیڈاک	15.0	ٹراؤٹ	3.5-3.0
ہیلی بٹ	7.5-3	ٹونا (لائٹ، ڈبہ بند)	12.0
ہیرنگ	2.0-1.5	ٹونا (وہائٹ، ڈبہ بند)	4.0
لوبسٹر	42.5-7.5	ٹونا (تازہ)	12-2.5

آج کل بازار میں 100 سے زیادہ فش آئل سپلی منٹس دستیاب ہیں۔ ہر پراڈکٹ باقیوں سے تھوڑی سی مختلف ہوتی ہے کیوں کہ ان میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی مقدار مختلف ہوتی ہے۔ تاہم ایک گرام مچھلی کے تیل کے معیاری کیپسول میں تقریباً 180 ملی گرام EPA اور 120 ملی گرام DHA ہوتے ہیں بقیہ آئل عام طور پر بحری روغن دیگر فیٹی ایسڈز کا کمپلیمنٹ ہوتا ہے جو فلٹریشن اور پیوری فیکیشن پراسیس کے ذریعے آتا ہے۔ ایک گرام کے یہ تین کیپسولز 0.9 گرام (900 ملی گرام) EPA اور DHA مہیا کرتے ہیں۔ یہ مقدار امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی سفارش کردہ روزانہ مقدار سے تھوڑا سا کم ہوتی ہے۔ اس سے زیادہ مقدار رکھنے والے سپلی منٹس بھی دستیاب ہوتے ہیں جو EPA اور DHA کی روزانہ درکار مقدار آسانی سے ایک یا دو کیپسولز کے ذریعے فراہم کر دیتے ہیں۔

ان سپلی منٹس میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کے وہ تمام فوائد موجود ہوتے ہیں جو مچھلی میں پائے جاتے ہیں اور خصوصاً EPA اور DHA کے فعال اجزا کے حاصل ہوتے ہیں جبکہ زہریلے مادوں سے پاک ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سپلی منٹس کو بھرپور انداز میں اس طرح صاف کیا جاتا ہے کہ اس میں سے پارہ، سیسہ جیسی بھاری دھاتیں اور PCBs اور دیگر زہریلے مادے خارج کر دیئے جائیں علاوہ ازیں سڑانڈ نہ پیدا ہو اور مچھلی کے تیل کے ذائقہ اور معیار میں بہتری آجائے۔

امراض کے خلاف مدافعت میں مچھلی کے تیل کی افادیت

گزشتہ تیس برسوں کے دوران سات ہزار سے زیادہ سائنسی مطالعات نے جن میں 900 ہیومن کلینکل ٹرائلز شامل ہیں، ایسے تصدیقی اور توثیقی شواہد مہیا کیے ہیں جن کے مطابق مچھلی کا تیل اور اومیگا 3 فیٹی ایسڈز بہت سی بیماریوں سے تحفظ یا ان کے علاج میں مؤثر ہیں۔ ان بیماریوں میں دل اور شریانوں کی بیماری، فالج، کینسر، ہائپر لپی ڈیمیا، الزہیمر کا مرض، توجہ مرکوز نہ رہنا، گنٹھیا و نقرس اور آنکھوں اور جلد کا خشک ہو جانا شامل ہے۔ سائنٹفک اور میڈیکل کمیونٹیز البتہ ان

www.elsaudetlibrofoundation.org

حقائق کی مزاحمت کر رہی ہیں اور ابھی تک سختی سے فارماسیوٹیکل ڈرگز یعنی روایتی ادویات سے علاج پر کاربند ہیں حالانکہ قدرتی حفاظتی ادویات، غذائی تبدیلیاں اور رویوں میں مثبت تبدیلیاں روایتی ادویات سے زیادہ مؤثر اور کچھ معاملات میں مثلاً ہارٹ اٹیک کے بعد دل کی دھڑکن میں بے ترتیبی کی اصلاح میں یہ ناقابل یقین حد تک مؤثر اور کامیاب ہیں۔ اب ہم ان مطالعات اور تحقیقات کا جائزہ لیں گے جن میں بتایا گیا ہے کہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی کارکردگی مختلف بیماریوں کے علاج کے ضمن میں اہمیت رکھتی ہے اور دیکھیں گے کہ اچھی صحت بحال رکھنے میں یہ فیٹی ایسڈز کس طرح اپنا کردار سرانجام دیتے ہیں۔

شریانوں کا مرض

1970ء کے عشرہ کے اوائل سے سائنس نے تسلیم کرلیا ہے کہ مچھلی کے تیل میں دستیاب اومیگا 3 فیٹی ایسڈز شریانوں کے لیے زبردست افادیت رکھتے ہیں۔ تاہم ابھی حال ہی میں اس افادیت کی نوعیت منکشف ہوئی ہے اور سائنسدانوں کو معلوم ہوا ہے کہ جسم کے کسی بھی حصہ میں شریانوں کا مرض بشمول دل کی شریانوں کا مرض سوزش، اور اس کے متعلقہ اثرات سے کس طرح وابستہ ہے۔ یہاں ہم اس تحقیق کی بالکل ابتدا کا جائزہ لیں گے جب ڈنمارک کے سائنسدانوں ایچ او ہیگ اور جے ڈائر برگ نے مشاہدہ کیا کہ گرین لینڈ کے اسکیمو باشندوں میں دل کی شریانوں کے مرض کے انتہائی کم واقعات کا تعلق ان کے بہت زیادہ مچھلی اور پھلیاں کھانے والے بحری جانوروں کو اپنی روزمرہ غذا بنانے سے ہے۔ ان جانوروں میں وہیل، سگ ماہی اور دریائی گھوڑے شامل ہیں۔ اسکیمو باشندوں میں ہارٹ اٹیک کی معمولی شرح کا مقابلہ مغربی دنیا کی شرح سے کرتے ہوئے دنیا بھر کو بتایا گیا کہ یہ فرق اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی وجہ سے ہے۔ اس کے بعد عالمی سطح پر تحقیق شروع ہوگئی۔

ذیابیطس (Diabetes)

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مچھلی اور مچھلی کے تیل کے سپلی منٹس کے حوالے سے ریسرچ میں بنیادی طور پر توجہ اس بیماری سے وابستہ سنگین پیچیدگیوں سے تحفظ پر مرکوز رکھی گئی۔ ذیابیطس کے مریضوں پہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کے اثرات کے بارے میں ابتدائی مطالعات بلڈ شوگر پہ کسی قسم کی فیصلہ کن بہتری دکھانے میں ناکام رہے ہیں لیکن بعد کے متعدد مطالعات ثابت کرتے ہیں کہ ذیابیطس کے جو مریض باقاعدگی سے مچھلی یا اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کے سپلی منٹس لیتے ہیں وہ دل کی شریانوں کی پیچیدگی اور بلڈ لپڈز کی بے قاعدگی سے محفوظ رہتے ہیں۔

LDL مضر کولیسٹرول کی زیادہ مقدار

مچھلی کا تیل لوڈینسٹی لپو پروٹینز LDL یعنی نقصان دہ کولیسٹرول کی مقدار خون میں کم کرتا ہے اور اس کا انداز

بالکل وہی ہوتا ہے جو گزشتہ چالیس سال سے دل کی شریانوں کے مرض سے تحفظ کے لیے Statins نامی ادویات کے ایک گروپ کا ہوتا ہے۔ اس گروپ کی ایک دوا Lipitor ہے جو دنیا بھر میں سب سے زیادہ تجویز کی جانے والی ادویات میں سے ایک ہے۔ اس کے استعمال سے دل کی شریانوں کے غلل کی وجہ سے ہونے والی اموات میں زبردست کمی ہوئی ہے اور اس کا سبب LDL کی مقدار میں کمی لانے کی خصوصیت ہے۔ آرالیس روزنسن اور ان کے ساتھیوں نے 1998ء میں ایک رپورٹ میں بتایا کہ ٹھیک یہی اثرات اومیگا 3 فیٹی ایسڈز میں پائے جاتے ہیں۔ Statins اور اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کے شریانوں کی بیماری یہ مفید اثرات کے پس پردہ نان لپڈ میکانزم ہے جو اینڈوتھیلیل (خون کی نالیوں کی دیواروں) کے طرز عمل، سوزشی ردعمل، پلیٹ کے استحکام اور خون میں تھکے بننے کے عمل پر مشتمل منفی اقدامات کو روک دیتا ہے۔ 2005ء میں ایم سنڈر اور ان کے ساتھی بھی 275000 افراد کے بارے میں 97 مطالعات کے کوائف مرتب کرنے کے بعد اسی نتیجہ پر پہنچے۔ مذکورہ مطالعات میں LDL کی مقدار کم کرنے والے مختلف مداخلتی اقدامات اور مختلف اسباب سے ہونے والی اموت کے درمیان تعلق کا جائزہ لیا گیا تھا۔ ماہرین کے جائزہ نے دل کی تاجی شریانوں کا مرض رکھنے والے یا نہ رکھنے والے مریضوں میں شرح اموات کی تخفیف کے ضمن میں Statins کے فوائد کی تصدیق کی۔ انہوں نے دیکھا کہ Statins خاص طور پر ان اموات کا خطرہ 13 فیصد کم کرتی ہیں لیکن انہی مطالعات کے مطابق اومیگا 3 فیٹی ایسڈز دل کی بیماری سے ہلاکتوں کا خطرہ 32 فیصد اور مجموعی طور پر اموات کا خطرہ 23 فیصد کم کرتے ہیں۔

ٹرائی گلیسرائیڈز کی کثرت

دل کی شریانوں کے مرض میں ایک معلوم فیکٹر ٹرائی گلیسرائیڈز کی کثرت ہے۔ ادویات اور غذاؤں میں ردوبدل کے باوجود اس کا علاج بہت مشکل ہوتا ہے۔ ٹرائی گلیسرائیڈز کی زیادہ مقدار پہ قابو پانے کے لیے عام طور پر Statins کے بجائے فبرک ایسڈ (Fibric Acid) سے حاصل کردہ مادے مثلاً جیم فی بروزل (Lopid) اور فینو فائبریٹ (Tricor) اور نایاسین استعمال کیے جاتے ہیں۔ تاہم یہ روایتی فارماسیوٹیکل علاج نہایت ناخوشگوار اور سنگین منفی ذیلی اثرات بھی پیدا کرتے ہیں۔ ان کے برعکس ستر سے زیادہ کلینیکل ٹرائلز میں مسلسل تصدیق ہوئی ہے کہ مچھلی کے تیل کے سپلی منٹس ٹرائی گلیسرائیڈز کی مقدار کم کرنے میں زیادہ طاقتور اور مؤثر ثابت ہوئے ہیں۔ کچھ تجربات میں دیکھنے میں آیا ہے کہ مچھلی کے تیل کا استعمال 79 فیصد تک ٹرائی گلیسرائیڈز میں کمی کرتا ہے۔

Statins ادویات اور ٹرائی گلیسرائیڈز کم کرنے والی ادویات کا اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کے ساتھ امتزاج ان مریضوں میں ٹرائی گلیسرائیڈز کم کرنے میں زبردست اثرات مرتب کرتا ہے جن کے لیے صرف ایک دوا موثر ثابت نہیں ہوتی یا جن میں ادویات کی مزاحمت پائی جاتی ہے۔ ایک تجربہ میں 40 گرام Lipitor کے ساتھ 3 گرام مچھلی

www.alsaudiarabbifoundation.org

کا تیل دیا گیا۔ نتیجتاً ٹرائی گلیسرائیڈز میں 33 فیصد اضافی کمی ہوئی، ایک اور تجربہ میں ٹرائی گلیسرائیڈز کی کثرت رکھنے والے مریضوں کو 3.4 گرام مچھلی کا تیل استعمال کرانے کے ساتھ ساتھ 10 سے 40 ملی گرام Simvasatin روزانہ دی گئی، ان مریضوں کے ٹرائی گلیسرائیڈز میں 20 سے 30 فیصد تک اضافی کمی ہوئی۔

متعدد دیگر مطالعات نے تصدیق کی ہے کہ 2 سے 4 گرام تک صرف مچھلی کا تیل اگر پرہیزی (چکنائیوں سے پاک) غذاؤں کے ساتھ دیا جائے تو یہ ٹرائی گلیسرائیڈز کی معمولی کثرت یا مستقل کثرت رکھنے والے مریضوں میں اس کی مقدار 20 سے 50 فیصد تک کم کرسکتا ہے۔

شریانوں کے مرض سے تحفظ کے لیے اومیگا تھری کی کارکردگی

شریانوں کی بیماری کی نوعیت کے بارے میں ہماری تفہیم میں گزشتہ دس پندرہ برسوں کے دوران زبردست تبدیلی آئی ہے۔ سابقہ تصویری کے مطابق شریانوں کا پبلک چاہے یہ دل کی تاجی (Coronory) شریانوں میں ہو، دماغ کی شریانوں یا گردن کی شریانوں میں ہو، وقت کے ساتھ بتدریج بڑھتا رہتا ہے کیونکہ چکنائی (کولیسٹرول اور/یا ٹرائی گلیسرائیڈز کی صورت میں) خون کی نالیوں (شریانوں) کی دیواروں پر چپکتی رہتی ہے اور آہستہ آہستہ لیکن بتدریج شریانوں کی تنگ کرتی جاتی ہے۔ جب یہ تنگی ایک خطرناک حد کو پہنچ جاتی ہے تو اگر شریان خون کا دباؤ برداشت نہ کرسکے تو پھٹ جاتی ہے اور فالج کا سبب بن جاتی ہے یا پھر شریان کے تنگ ہو جانے کے مقام پر خون کے ذرات جمع ہونے لگتے ہیں اور خون کے بہاؤ کا راستہ مکمل طور پر بند کردیتے ہیں۔ اس صورت میں انجام کار ہارٹ اٹیک یا دماغ کی باقتوں کے مردہ ہو جانے کے واقعات رونما ہوتے ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ اس تصویری کو آسانی سے بیان نہیں کیا جاسکتا کہ آخر کیوں شریانوں کی معمولی یا معتدل بیماری میں اتنا شدید ہارٹ اٹیک ممکن ہو جاتا ہے جبکہ بعض اوقات بتدریج بڑھتا ہوا پبلک اس انجام کا سبب محض کبھی کبھار بنتا ہے۔ ان سوالات اور دیگر سوالات نے ریسرچ کو نئے راستے پر ڈالا ہے۔ اس کے مطابق دل کی تاجی شریانوں کے مرض اور شریانوں کے دیگر خلل میں سوزش کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔

جسم کے سوزشی ردعمل کو شروع کرنے کے لیے ایک محرک کی ضرورت ہوتی ہے اور اس ردعمل کو مدافعتی نظام ممکن بناتا، سوزش پیدا کرنے والے سبب کی شناخت کرتا، اس کے خلاف کارروائی کرتا اور پھر دور کردیتا ہے۔ مثلاً کوئی نوک دار یا تیز دھار چیز جب انگلی کو زخمی کرتی ہے تو درد پیدا ہوتا ہے، ورم پیدا ہوتا ہے، متعلقہ مقام سرخ ہو جاتا اور حدت پیدا ہوتی ہے۔ سوزش کا یہی عمل ماہرین کے مطابق ہماری خون کی نالیوں میں واقع ہوتا ہے۔ ہم اس مدافعتی محرک، سوزشی ردعمل اور اس کے نتائج کو زیر بحث لاتے ہوئے دیکھیں گے کہ کس طرح اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اس عمل کو روکنے کے لیے کام کرتے ہیں۔

شریانوں کے مرض کا بنیادی سبب ایک سوزشی بیماری ہے جس میں ہمارا مدافعتی نظام متحرک ہوتا اور سوزش کے

منفی اثرات کے بارے میں شور مچاتا ہے۔ شریانوں کے مرض میں سوزش کے کردار کی شہادت براہ راست ریسرچ اور بالواسطہ طریقے دونوں طرح سے ملتی ہے۔ بالواسطہ طریقے میں بڑھے ہوئے کولیسٹرول لیول اور ہائپر ٹینشن کے علاج سے شہادت ملتی ہے۔ اس علاج سے شریانوں کے مرض کے خاتمہ کی توقع کی جارہی تھی جو بیسویں صدی کے اختتام تک ممکن نہیں ہوسکا۔ شریانوں کے مرض کے بارے میں کہا جارہا ہے کہ اگلے چالیس برسوں کے دوران عالمی سطح پر اموات کا بڑا سبب ہوگا۔ اس ڈرامائی منفی صورت حال کے بہت سے اسباب ہیں لیکن بنیادی سبب ماہرین کے خیال میں وہ لائف سٹائل ہے جو ترقی پذیر ممالک میں اپنایا جارہا ہے اور مشرقی یورپ میں مقبول ہورہا ہے۔ اس لائف سٹائل میں سب سے زیادہ شرانگیز مغربی ممالک کی غذائیں ہیں۔ یہ غذائیں چکنائی سے لبریز اور بہت زیادہ پراسیس کی ہوئی ہوتی ہیں۔ ان غذاؤں کو تباہی پھیلانے کی اجازت دینے والا سب مخصوص لائف سٹائل کا دوسرا پہلو تساہل کی یعنی غیر فعال زندگی ہے۔ سستی، تساہل، آرام طلبی مرغن غذاؤں کی وجہ سے موٹاپے اور ذیابیطس کی طرف لے جاتے ہیں۔ یہ صورت حال اب پوری دنیا میں ہے۔ دل کی شریانوں کے امراض شمالی امریکا میں مجموعی اموات کے 38 فیصد کا سبب بنتے ہیں۔ یورپ میں 65 سال سے کم عمر افراد میں مردوں میں اموات کا پہلا اور عورتوں میں دوسرا سبب بننے والے یہی امراض ہیں۔ ان حقائق نے سائنسدانوں کو شریانوں کے امراض کے اسباب اور علاج کو ایک نئے انداز سے دیکھنے پر مجبور کردیا ہے۔

ایک اہم عامل جو شریانوں سے وابستہ اموات کے تسلسل میں اہم کردار ادا کررہا ہے وہ موٹاپے کی وبا ہے۔ چکنائی کے خلیے خاص طور پر میٹابولک سینڈروم کے مریضوں کے اعضا کے گرد چربی بافتیں جو موٹاپے کا سبب بنتی ہیں سوزشی ساٹوکائنز پیدا کرتی ہیں بالخصوص ٹیومر، نیکراسز (Necrosis) فیکٹر اور انٹرلیوکن 6 پیدا کرتی ہیں۔ یہ ایڈیپوکائنز (چربی بافتوں کے ساٹوکائنز) جسم کے ہر خلیے کو متاثر کرسکتے ہیں اور انجام کار پورے جسم میں سوزشی ردعمل کو بڑھاتے ہیں۔

موٹے ایکسو باشندوں کے بارے میں ایک رپورٹ ظاہر کرتی ہے کہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز زیادہ مقدار میں کھانے کی وجہ سے ان ایڈیپوکائنز کی سرگرمیاں دب جاتی ہیں۔ ناوایک کے علاقے کے ایکسو باشندوں میں میٹابولک موٹاپا بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔ یہ لوگ مچھلی پر مشتمل غذائیں کھاتے ہیں اور اس طرح اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کا حصول جاری رکھے ہوئے ہیں۔ 2001ء میں ڈس ویلی نے رپورٹ مرتب کی کہ ناوایک ایکسیموجن کے پیٹ بڑھے ہوئے ہوتے ہیں ان میں میٹابولک سینڈروم کی تمام علامتیں پائی جاتی ہیں جن میں گلوکوز جذب نہ ہونا، انسولین کی پیداوار میں بے قاعدگی، ٹرائی گلیسرائیڈز کی کثرت اور LDL میں کمی شامل ہیں۔ جب ان کے کوائف کا مقابلہ دبلے پتلے ایکسیمو افراد سے کیا گیا جو میٹابولک سینڈروم رکھتے تھے تو ان میں شریانوں کے مرض کا بہت زیادہ خطرہ دیکھنے میں آیا لیکن جب اسی گروپ کے کوائف کا موازنہ موٹے غیر ایکسیمو سے کیا گیا تو ان میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی زیادہ مقدار کے ساتھ ساتھ زیادہ HDL

www.alsabatbhimination.org

اور کم انسولین اور ٹرائی گلیسرائیڈز دیکھنے میں آئے۔ ماہرین نے نتیجہ اخذ کیا کہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی زیادہ مقدار لینا موٹے افراد میں بیٹابولک بے قاعدگی پیدا کر سکتا ہے۔

گنٹھیاوی نقرس (Rheumatoid Arthritis)

گنٹھیاوی نقرس، نقرس کی سب سے زیادہ پائی جانے والی شکلوں میں سے ایک ہے۔ یہ اس وقت تقریباً 21 لاکھ لوگوں کو متاثر کیے ہوئے ہے۔ درجنوں کلینیکل مطالعات نے انکشاف کیا ہے کہ گنٹھیاوی نقرس کی سوزشی علامات ختم کرنے میں مچھلی کے تیل کے سپلی منٹس بھرپور افادیت رکھتے ہیں۔ ان کے مطابق مچھلی کا تیل جوڑوں کی رطوبتی جھلی میں سوزش ساتھ کائیز کی مقدار کم کر دیتے ہیں۔ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور تدائی ردوبدل بنی مطالعات میں دیکھنے میں آیا ہے کہ یہ دونوں اقدام مذکورہ دونوں کیفیات کی علامتیں ختم کرنے میں مؤثر ہیں۔ ان تمام مطالعات میں اس نکتہ پر توجہ مرکوز کی گئی کہ بہتری کے حصول کے لیے علاج میں EPA اور DHA کی زیادہ سے زیادہ مقدار (3 سے 6 گرام اور اس سے زیادہ روزانہ) استعمال کی جائے۔ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز سپلی منٹس آنتوں کی سوزش سے وابستہ علامتیں ختم کرتے ہیں اور مریضوں کو اس بات کی اجازت دیتے ہیں کہ علامات پر کنٹرول کے لیے درکار ادویات (سٹیرائیڈز) کی مقدار کم سے کم کر سکیں۔

دمہ

دمہ ایک مزمن سوزشی مرض ہے جو پھیپھڑوں کی ہوا کی نالیوں کو سردی، دھوئیں، الرجی پیدا کرنے والے مادوں، ورزش اور دیگر اشتعال انگیز مادوں کے لیے حساس بنا دیتا ہے۔ اس کی مخصوص علامتیں ہیں شدید کھانسی، خرخراہٹ وغیرہ۔ اس کے حملے کے دوران سانس کے پرزوں میں مداخلت پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ کیفیت اکثر اوقات وقتاً خود بخود ختم ہو جاتی ہے یا علاج کے ساتھ ختم ہوتی ہے۔ دمہ کی سوزشی نوعیت کی وجہ سے اس کے علاج میں استعمال ہونے والی ادویات عام طور پر اختر ادراک سوزش ہوتی ہیں مثلاً سٹیرائیڈز جن سے سنگین قسم کے ذیلی منفی اثرات وابستہ ہوتے ہیں۔

دمہ ترقی یافتہ ملکوں میں صحت عامہ کا ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔ یہ ان ملکوں میں خاص طور پر بچوں میں پایا جاتا ہے۔ گزشتہ چند عشروں کے دوران اس کے واقعات میں دوراہائی انداز میں اضافہ ہوا ہے۔ اس اضافے کے اسباب ابھی تک نامعلوم ہیں لیکن متعدد ماحولیاتی عوامل جن میں ہوا کی آلودگی، سگریٹ کا دھواں، الرجیاں اور تدائل ہیں، اس کے محرکات سمجھے جاتے ہیں۔ تحقیق کرنے والے کچھ ماہرین نے دیکھا ہے کہ تدائی تبدیلیاں خصوصاً تازہ پھلوں اور سبزیوں کے استعمال میں کمی اور غیر لیریز چکنائیوں پر لیریز حیوانی چکنائیوں کا غلبہ، دمہ کے واقعات میں اضافہ کا سبب ہو سکتے ہیں۔ جدید تحقیق نے ظاہر کیا ہے کہ سوزش پیدا کرنے والے لیوکوٹرائیز جو ایریکی ڈونیک ایسڈ اومیگا 6 سے اخذ شدہ ہوتے ہیں ان کا طرز عمل ہوا کی نالیوں کی سوزش کے بڑے اسباب میں سے ایک ہے جبکہ لیوکوٹرائیز کو تبدیل کرنے

کے ساتھ کری ہڈیوں کے گلیزر میں رکھا گیا تو انہوں نے کری ہڈیوں کو ٹوٹ پھوٹ سے محفوظ کر دیا۔

آنتوں کی سوزش

سوزش زدہ آنتوں کی بیماری کا معیاری علاج زیادہ تر طاقتور سٹیرائیڈز پر مبنی ہوتا ہے جن کے ذیلی منفی اثرات تربیت علیمین ہو سکتے ہیں۔ اسی وجہ سے اس مرض میں مبتلا افراد قدرتی متبادل یعنی اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کے سپلی منٹس استعمال کرتے ہیں تاکہ ان کے طاقتور دافع سوزش اثرات سے فائدہ اٹھائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ دو ایسی تعداد اوس میں اومیگا 6 فیٹی ایسڈز کی مقدار کم کر دیتے ہیں۔ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور تدائی ردوبدل بنی مطالعات میں دیکھنے میں آیا ہے کہ یہ دونوں اقدام مذکورہ دونوں کیفیات کی علامتیں ختم کرنے میں مؤثر ہیں۔ ان تمام مطالعات میں اس نکتہ پر توجہ مرکوز کی گئی کہ بہتری کے حصول کے لیے علاج میں EPA اور DHA کی زیادہ سے زیادہ مقدار (3 سے 6 گرام اور اس سے زیادہ روزانہ) استعمال کی جائے۔ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز سپلی منٹس آنتوں کی سوزش سے وابستہ علامتیں ختم کرتے ہیں اور مریضوں کو اس بات کی اجازت دیتے ہیں کہ علامات پر کنٹرول کے لیے درکار ادویات (سٹیرائیڈز) کی مقدار کم سے کم کر سکیں۔

www.ahsaanutibbifoundation.org

والے مادے جن کی دریافت حال ہی میں ہوئی ہے وہ دمہ کی علامات ختم کرنے میں نہایت مؤثر ثابت ہوئے ہیں۔

چونکہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی زیادہ مقدار لینے سے جسم میں موجود ایرے کی ڈونیک کی مقدار کم ہو جاتی ہے جو سوزش پیدا کرنے میں اعانت کرتا ہے چنانچہ بہت سے کلینکل مطالعات یہ دیکھنے کے لیے کیے گئے کہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کے پہلی منٹس کے اثرات دمہ کے مریضوں پر کیا ہوتے ہیں۔ اگرچہ ایسے کچھ شواہد موجود ہیں کہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کے پہلی منٹس دمہ کے مریضوں میں سوزش پیدا کرنے والے مادوں کی پیداوار روک سکتے ہیں تاہم کلینکل سطح پر دمہ کی شدت میں کمی کے شواہد میں تسلسل نہیں تھا۔ لیکن حتمی نتائج یہی تھے کہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کے پہلی منٹس سے فائدہ اٹھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ دمہ کے علاج کی روایتی ادویات کے ساتھ انہیں استعمال کیا جائے۔

ایسے طاقتور شواہد بھی موجود ہیں جو نشاندہی کرتے ہیں کہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اس الرجی کو دبانے میں بہت طاقتور ہیں جو بعض اوقات دمہ کا محرک بنتی ہے۔ اس کا سسٹم یہ ہوتا ہے کہ اومیگا 6 فیٹی ایسڈز کھانے سے سوزشی پروسٹا گلینڈ نیز E-2 کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو اگلے مرحلہ میں قمر دہوکسنز A-2 کو فروغ دیتے ہیں۔ ان سے امیونو گلوبولین ای (Ige) کی تشکیل کو تحریک ملتی ہے۔ Ige ایک اینٹی جن پروٹین ہے مطلب یہ کہ یہ مخصوص محرکات مثلاً پولن، کاہی، ڈینڈر وغیرہ پر ردعمل دیتی ہے۔ یہ تمام محرکات دمہ کا دورہ پیدا کرتے ہیں۔ Ige پروٹین ماسٹ (Mast) خلیوں اور سائٹوفلز کے ساتھ تعامل کرتی ہے جو ایسے مادے خارج کرتے ہیں جن کے نتیجہ میں ہوا کی نالیاں سکڑتی اور بلغم کا اخراج بڑھتا ہے۔ Ige پروٹین مخصوص جلدی الرجی یا فوری حساسیت کے ردعمل کی بھی ذمہ دار ہوتی ہے مثلاً چھپاکی اور بیش حساسیت (Anaphylaxis)۔ مچھلی کا تیل اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی مقدار بڑھا کر اور اس طرح Ige پروٹین پیدا کرنے والے اومیگا 6 فیٹی ایسڈز کی مقدار کم کر کے سانس کی نالیوں کی فعالیت اور بیش حساسیت کو ختم کرتا ہے۔ یہ اثر ہی وہ بڑا سبب ہے کہ آخر کیوں جلد کی الرجی کی کیفیات میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کے ساتھ بہتری آجاتی ہے۔

دمہ میں اومیگا فیٹی ایسڈز کا استعمال 1987ء میں ہارورڈ سٹڈی کے بعد متعارف ہوا تھا۔ اس مطالعہ میں دیکھا گیا کہ ایسکیمو باشندوں میں دمہ کے واقعات بہت کم ہوتے ہیں اور پھر یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ یہ صورت حال چربیلی مچھلی کے وافر استعمال کی وجہ سے ہے۔ مزید ریسرچ نے نشان دہی کی کہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز میں ایسے تخفظاتی اور معالجاتی اثرات پائے جاتے ہیں جو سوزش پیدا کرنے والے مادوں کو غیر مؤثر کرتے ہیں۔ 1998ء میں باج اور ان کے ساتھیوں نے 574 بچوں میں دمہ کے واقعات کا مطالعہ مرتب کیا۔ انہوں نے دیکھا کہ جو بچے زیادہ مقدار میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز رکھنے والی مچھلیاں مثلاً سارڈینز، ٹونا اور سامن کھاتے ہیں، انہیں دمہ کے دورے بہت کم پڑتے ہیں۔ ان ماہرین نے دیکھا کہ جن بچوں کو دمہ تھا ان کی خوراک ایسے بچوں سے مختلف نہیں تھی جن کو دمہ کی بیماری نہیں تھی، اور یہ کہ دوسری قسم کی مچھلیوں میں تحفظاتی اثرات دیکھنے میں نہیں آتے۔ مچھلی کی افادیت کے بارے میں سمجھا جاتا تھا کہ یہ اومیگا 3

فیٹی ایسڈز کی اس خوبی کی بدولت ہے کہ یہ الرجی کی حساسیت کو ختم کرتے ہیں نہ کہ براہ راست دمہ پر اثر انداز ہوتے ہیں تاہم مزید حالیہ مطالعات کی رپورٹ یہ ہے کہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز سانس کی نالیوں کی سوزش ختم کر سکتی ہے چنانچہ ان کے استعمال سے دمہ کے دوروں میں کمی آجاتی ہیں۔

2004ء میں آر کے ووڈز نے دمہ کے 1600 بالغ مریضوں کو اپنے مطالعہ میں رکھا۔ ان کی عمر اوسطاً 34 سال تھی ان کے خون کے تجزیوں اور ایک سوال نامے کے ذریعے دیکھا گیا کہ جو افراد سوزش پیدا کرنے والے اومیگا 6 فیٹی ایسڈز کی بلند سطح رکھتے تھے، ان میں دمہ کی شدت ان افراد کے مقابلہ میں زیادہ تھی جن میں یہ سطح کمتر تھی۔ یہ مطالعہ اس خیال کی تصدیق کرتا ہے کہ کھائی جانے والی غذائی چکنائیوں کی اقسام دمہ کی شدت پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔

آنکھوں کی خشکی

ایسوسی ایشن فار ریسرچ ان ویژن اینڈ آپتھل مالوجی کی سالانہ میٹنگ 2003ء میں پہلی دفعہ پیش کی گئی ریسرچ رپورٹ نے ظاہر کیا کہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کا غذاؤں کے ذریعے زیادہ حصول آنکھوں کی خشکی کا خطرہ کم کر دیتا ہے۔ ہارورڈ سکول آف پبلک ہیلتھ میں ویمنز ہیلتھ ڈیٹا میں استعمال کرتے ہوئے ماہرین نے 32470 خواتین ہیلتھ ورکرز میں فیٹی ایسڈز کے غذائی حصول کا جائزہ لیا، انہوں نے دیکھا کہ اومیگا 6 کے مقابلہ میں اومیگا 3 کے حصول کا تناسب جتنا زیادہ تھا، آنکھوں کی خشکی کے واقعات کی شرح اتنی ہی کم رہی۔ اومیگا 6 کے مقابلہ میں اومیگا 3 کی کم تر مقدار آنکھوں کی خشکی کے امکانات کو بڑھاتی ہے۔ ماہرین نے دیکھا کہ عام طور پر بھی جو لوگ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کا حصول زیادہ رکھتے ہیں ان میں آنکھوں کی خشکی کا رجحان بہت کم دیکھنے میں آتا ہے۔

بصارت کی بتدریج کمزوری

2003ء میں ہی جے ایم سیڈان نے 261 ایسے مریضوں کا جائزہ لیا جن میں بصارت کے انحطاط یعنی بتدریج کمزوری کی بیماری شدت کے ساتھ موجود تھی، دیکھنے میں آیا کہ کچھ غذائی چکنائیوں کی زیادہ مقدار انحطاط کی رفتار کو ایسے مرحلے میں لے جاتی ہے جہاں اکثر اوقات بینائی ختم ہو جاتی ہے۔ اسی مطالعہ میں دیکھا گیا کہ نباتاتی چکنائی کا زیادہ استعمال اور کسی حد تک حیوانی چکنائی مرض کی رفتار میں اضافہ کر دیتے ہیں۔ تحقیق کرنے والوں نے نتیجہ اخذ کیا کہ مچھلی اور گریوں یعنی نٹس کا استعمال مرض کی رفتار میں کمی کر دیتا ہے۔

داد

اپنے دافع سوزش اثرات کی بدولت اومیگا 3 فیٹی ایسڈز نے بہت سے تجربات میں ثابت کیا ہے کہ وہ بالائی جلد کی سوزش یعنی داد کو ختم کر سکتے ہیں۔ 1994ء میں ای سوئے لینڈ اور ان کے ساتھیوں نے داد کے 145 مریضوں کو

www.aasanilmbifoundation.org

اپنے مطالعہ میں رکھا۔ ان میں سے کچھ افراد کو روزانہ 6 گرام مچھلی کا تیل اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور کچھ کو روزانہ مکئی کا تیل اومیگا 6 فیٹی ایسڈز کھانے کا معمول دیا گیا۔ نتائج کے مطابق مچھلی کا تیل استعمال کرنے والے گروپ میں 30 فیصد اور مکئی کا تیل استعمال کرنے والوں میں 24 فیصد بہترین دیکھنے میں آئی۔ مچھلی کے تیل والے گروپ کے خون کے سرخ خلیوں کی جھلیوں میں تجربہ کی مدت کے آخر میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی مقدار میں اضافہ اور اومیگا 6 فیٹی ایسڈز کی مقدار میں کمی ہو چکی تھی۔

چنبیل

1989ء میں سی ای ڈیوز بری اور ان کی ٹیم نے اپنے مطالعہ میں دیکھا کہ چنبیل کے ابھاروں پہ روزانہ دو دفعہ ایسا مرہم لگانے سے جس میں 10 فیصد مچھلی کا تیل ہو سات ہفتوں میں جلد صحت مند ہو جاتی ہے۔ 1991ء میں ٹی کوجما اور ساتھیوں نے ایک تجربہ میں دیکھا کہ روزانہ 3.6 گرام EPA کھانے سے چنبیل کی شدت دو سے تین ماہ میں ختم ہو جاتی ہے لیکن 3.6 گرام EPA کے لیے آپ کو 20 گرام مچھلی کا تیل لینے کی ضرورت ہو گی۔ مچھلی کے تیل کے سپلی منٹس لینے سے آپ کو خون میں ٹرائی گلیسرائیڈز کی مقدار میں اضافے سے بھی تحفظ ملتا ہے جو چنبیل کے علاج کے لیے روایتی ادویات کے ذیلی منفی اثرات کے طور پر بڑھ جاتے ہیں۔

زمانہ حمل و شیر خواری

ماں کے پیٹ میں پلنے والا بچہ فیٹی ایسڈز اپنی ماں کی خوراک کے ذریعے حاصل کرتا ہے۔ اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کے سپلی منٹس میں حاملہ ماؤں اور نشوونما پاتے ہوئے بچوں کے لئے بہت سے فوائد موجود ہیں۔ یہی نہیں بلکہ دودھ پلانے اور زچگی کے بعد کے عرصہ میں بھی ماں اور بچے دونوں کے لئے ان کی افادیت شک و شبہ سے بالاتر ہے۔ 2002ء میں ہونے والے ایک مطالعے سے ثابت ہوا کہ مچھلی کا تیل قبل از وقت پیدائش کو روکنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اسی طرح 2003ء کے ایک مطالعے سے ثابت ہوا کہ جو خواتین قبل از وقت پیدائش کے خطرے سے دوچار ہوں، ان کے لئے مچھلی کے تیل کے سپلی منٹس نہایت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ 2000ء کے ایک مطالعے سے پتہ چلا کہ روزانہ تقریباً تین گرام مچھلی کا تیل لینے سے نہ صرف قبل از وقت پیدائش کا خطرہ کم ہو جاتا ہے بلکہ جنم لینے والے بچے کے وزن میں بھی معتدبہ اضافہ دیکھنے میں آتا ہے۔ ایسے ہی مطالعات کی بناء پر 2002ء میں امریکہ کی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے بچوں کے دودھ میں اومیگا تھری اور اومیگا سکس فیٹی ایسڈز شامل کرنے کی اجازت دی۔ دونوں اقسام کے فیٹی ایسڈز شیر خوار بچوں کی نشوونما کے لئے بہت ضروری ہیں کیونکہ یہ خلیوں کی فاسفولپڈ جھلیوں کی تعمیر میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ ایک حالیہ مطالعے میں یہ بھی دیکھا گیا کہ جن بچوں کو ان کے دودھ میں چار ماہ تک اومیگا تھری فیٹی ایسڈز دیئے گئے ان کی بینائی میں دوسرے بچوں کے مقابلے میں بہتری آئی۔

حیض کا درد

1965ء میں ڈنمارک میں ہونے والے ایک مطالعے میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز والی غذاؤں اور حیض کے درد کے درمیان تعلق کا جائزہ لیا گیا۔ ریسرچ کرنے والوں نے 181 ڈینش خواتین کو اس مطالعہ میں شامل کیا۔ ان کی عمریں بیس سے پچاس سال کے درمیان تھیں، یہ خواتین حاملہ نہیں تھیں اور منہ کے ذریعے لی جانے والی مانع حمل ادویات استعمال نہیں کر رہی تھیں۔ ریسرچ کرنے والوں نے دیکھا کہ حیض کے درد میں مبتلا ہونے والی خواتین درد سے محفوظ خواتین کے مقابلے میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کا استعمال 80 فیصد کم کر رہی تھیں، ریسرچ کرنے والوں نے نتیجہ اخذ کیا کہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کا زیادہ حصول حیض کے درد کا خاتمہ کرتا ہے۔

توجہ میں عدم ارتکاز والی فعالیت

توجہ میں عدم ارتکاز کی فعالیت کی بے قاعدگی یعنی ADHD ایسے طرز عمل کا نام ہے جو بہت سے بچوں اور بالغوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ بے قاعدگی رکھنے والے بچوں کا مسئلہ ہوتا ہے کہ وہ سکول اور گھر میں زیادہ توجہ نہیں دیتے جبکہ وہ اپنی عمر سے زیادہ فعال اور متحرک ہوتے ہیں۔ اس طرح کا رویہ تعلقات اور سیکھنے کے عمل میں زبردست مسائل پیدا کرتا ہے۔ ADHD سکول جانے والے بچوں کے 4 سے 12 فیصد کو عموماً متاثر کرتا ہے اور لڑکیوں کی بجائے زیادہ تر لڑکوں میں پایا جاتا ہے۔

چونکہ موجودہ نسلوں میں ADHD کے واقعات کی تشخیص میں اضافہ کے ساتھ ساتھ غذاؤں میں نمایاں تبدیلیاں آئی ہیں جن کا ذکر ہم پہلے کر چکے ہیں، چنانچہ بہت سے ماہرین اس بے قاعدگی کو غذائی سبب سے مربوط کر رہے ہیں۔ ADHD رکھنے والے بچوں پہ کی جانے والی تحقیق میں دیکھا گیا ہے کہ ایسے بچوں کے خون کے سرخ خلیوں کی جھلیوں میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز نارمل مقدر سے کم پائے جاتے ہیں۔ 2002ء میں پرڈیو یونیورسٹی آف چلڈرن میں برہیس اور ان کے ساتھیوں نے ADHD اور Dyslexia سیکھنے کے عمل میں کوتاہی رکھنے والے بچوں کا مطالعہ مرتب کیا۔ انہوں نے دیکھا کہ جن لڑکوں کے خون میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی کمی ہوتی ہے وہ اپنے رویوں سیکھنے کے عمل اور صحت کے مسائل اور ADHD رکھتے ہیں۔ دیگر مطالعات بھی نشان دہی کرتے ہیں کہ فیٹی ایسڈز میں کمی سے وابستہ علامات کا اظہار وسیع پیمانے پر ایسے بچوں میں ہوتا ہے جو ADHD رکھتے ہیں۔ ان علامات میں بہت زیادہ پیاس، بار بار پیشاب آنا اور خشک جلد اور بال شامل ہیں۔ شواہد بتاتے ہیں کہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی کمی کو روئیے، سیکھنے کے عمل اور صحت کے مسائل سے منتج کیا جا سکتا ہے۔

2004ء میں جی ایس پونگ اور ساتھیوں نے ADHD رکھنے والے بالغوں میں فیٹی ایسڈز کی مقدار کا جائزہ لیا۔ اس مطالعہ میں مکمل بلڈ فاسفولپڈز فیٹی ایسڈز کے ارتکاز کا 35 ایسے افراد جو نارمل تھے اور 37 ایسے افراد کا جائزہ لیا

www.asaanilmibifoundation.org

گیا جن میں ADHD کی علامات تھیں۔ مقصد یہ دیکھنا تھا کہ جن افراد میں اس مسئلہ کی علامات پائی جاتی ہیں کیا ان میں فیٹی ایسڈز بالخصوص اومیگا 3 کی مقدار کم ہوتی ہے یا نہیں۔ نتائج کے مطابق ADHD کی علامات رکھنے والے بالغ افراد کے خون کے سرخ خلیوں کی جھلیوں کے فاسفولپڈز میں کثیر لبریز فیٹی ایسڈز EPA اور DHA کی مقدار انتہائی کم اور مجموعی لبریز فیٹی ایسڈز کی مقدار بہت زیادہ پائی گئی۔

2003ء میں ایل سٹیونز اور ان کے ساتھیوں نے ایک بے ترتیب ڈبل بلائنڈ، پلاسبو کنٹرولڈ پائلٹ سٹڈی کا اہتمام کیا جس میں ADHD کی علامات رکھنے والے بچوں کے رویے اور خون میں فیٹی ایسڈز کمپوزیشن پہ کثیر غیر لبریز فیٹی ایسڈز کے سپلی منٹس کے اثرات کا مطالعہ کیا گیا۔ ٹریٹ منٹ گروپس کے 50 بچوں میں سے کچھ کو چار ماہ تک زعفران کا تیل پلاسبو کے طور پر یا پھر 480 ملی گرام EPA اور 40 ملی گرام ایریکی ڈونیک ایسڈ 96 ملی گرام گیما لیولینک ایسڈ اور 24 ملی گرام وٹامن ای کے سپلی منٹس دیئے گئے۔ ریسرچ کرنے والوں نے دیکھا کہ کثیر غیر لبریز فیٹی ایسڈز کے سپلی منٹس نے زیر مطالعہ افراد کے پلازمہ فاسفولپڈز اور خون کے سرخ خلیوں کے مجموعی لپڈز میں EPA اور وٹامن ای کا تناسب بڑھا دیا تھا۔ زیادہ تر نتائج میں جس گروپ کو سپلی منٹس دیئے گئے تھے زعفران کا تیل لینے والے گروپ کے مقابلہ میں بہتری دیکھنے میں آئی۔ نمایاں بہتری ان کے رویہ میں آئی جس کا اظہار انہوں نے والدین اور اساتذہ کے ساتھ رکھا۔ سپلی منٹس والے گروپ کے گستاخانہ یا سرکشی کے رویہ میں بھی دوسرے گروپ کے برعکس نمایاں تبدیلی آئی۔ ریسرچ کرنے والوں نے نتیجہ اخذ کیا کہ رویہ میں بے قاعدگی رکھنے والے بچوں میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور وٹامن ای کے اثرات کا جائزہ لینے کے لیے مزید ریسرچ کی ضرورت ہے۔

الزائمر اور اومیگا 3 فیٹی ایسڈز

درجنوں مطالعات نے الزائمر کے مریضوں میں ایک تحفظاتی اثر دکھایا ہے جو کثرت کے ساتھ مچھلی کھانے اور اومیگا 3 فیٹی ایسڈز لینے سے وابستہ ہے۔ فطری طور پر نتیجہ اخذ کیا گیا کہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز سے لبریز غذائیں الزائمر کے مرض کا خطرہ کم کرنے کی افادیت رکھتی ہیں۔ تاہم یہ اثرات کس طرح مرتب کرتی ہیں، یہ میکانزم پوری طرح واضح نہیں۔ تحقیق نشان دہی کرتی ہے کہ الزائمر کا مرض ایک سوزشی کیفیت ہے چنانچہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی سوزش ختم کرنے کی صلاحیت تحفظاتی عوامل میں سے ایک ہو سکتی ہے۔

پارکنسن کا مرض

2005ء میں لاؤ اور ان کے ساتھیوں نے 55 سال سے زیادہ عمر کے 5000 افراد کو ایک مطالعہ میں یہ طے کرنے کے لیے رکھا کہ کثیر غیر لبریز فیٹی ایسڈز کھانے اور پارکنسن کا مرض لاحق ہونے کے خطرہ کے درمیان کیا تعلق پایا

جاتا ہے۔ چھ سال کے عرصہ کے بعد دیکھنے میں آیا کہ 51 شرکا کو پارکنسن کا مرض لاحق ہو گیا۔ اس گروپ کے ارکان کی غذاؤں میں دوسرے لوگوں کے مقابلہ میں بہت کم کثیر غیر لبریز فیٹی ایسڈز تھے۔ ماہرین نے نتیجہ اخذ کیا کہ زیادہ مقدار میں کثیر غیر لبریز فیٹی ایسڈز جو اومیگا 3 کی طرح مچھلی کے تیل میں پائے جاتے ہیں ممکنہ طور پر پارکنسن کے مرض کے خلاف تحفظ مہیا کرتے ہیں۔

ڈیپریشن

2001ء میں ٹانس کینن نے فن لینڈ کے 3204 بالغ افراد میں ڈیپریشن کی علامات اور ان افراد کے مچھلی کھانے کے معمولات کا جائزہ مرتب کیا۔ دیکھنے میں آیا کہ ان افراد میں ڈیپریشن کی علامات غالب آنے کا رجحان بہت زیادہ ہے جو بہت کم مچھلی کھاتے ہیں اور ان میں بہت کم ہے جو بار بار مچھلی کو اپنی غذا کا حصہ بناتے ہیں۔ علاوہ ازیں 1998ء میں ایم پیٹ اور ان کے ساتھیوں نے مشاہدہ کیا کہ ڈیپریشن کے مریضوں کے خون میں اور خلوی جھلیوں میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور خاص طور پر DHA کی کمی ہوتی ہے۔

مچھلی میں کثیر غیر لبریز اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی بہت زیادہ مقدار ہوتی ہے EPA اور DHA دونوں ہی مچھلی کے تیل میں پائے جاتے ہیں اور DHA کے بارے میں خاص طور پر کہا جاتا ہے کہ یہ بہترین اعصابی (دماغ کے خلیوں کی) کارکردگی کے لیے درکار ہوتے ہیں۔ مچھلی کے غذائی حصول میں کمی ہمیں ڈیپریشن کے مرض کی طرف لے جا سکتی ہے۔ ہمارے جمری دور کے آباؤ اجداد کے بارے میں رپورٹس نشان دہی کرتی ہیں کہ جب انسان نے ایسی غذائیں کھانا شروع کیں جن میں تقریباً مساوی طور پر اومیگا 3 اور اومیگا 6 فیٹی ایسڈز ہوتے تھے تو انہیں ایسا غذائی توازن ملنا شروع ہو گیا جو ان کی دماغی ترقی اور کارکردگی کی بہترین صورت کے لیے ضروری تھا۔ اس کے بعد انسانوں نے تیزی سے ترقی کرنا شروع کر دی۔ ہم جانتے ہیں کہ کینولا، سویابین اور دیگر بناتی تیل جو اومیگا 6 فیٹی ایسڈز سے لبریز ہوتے ہیں اس دور میں فراوانی کے ساتھ دستیاب نہیں تھے جب انسان ارتقائی مرحلہ میں تھا لیکن اب یہ جدید مغربی غذاؤں میں غلبہ رکھتے ہیں۔ حقیقت یہی ہے کہ پچھلے ایک سو برسوں میں ہم نے اومیگا 3 کا تناسب اومیگا 6 سے اپنی غذاؤں میں کم کر دیا ہے۔ اب یہ تناسب ایک اور 25 کا بن چکا ہے۔ اس کے نتیجہ میں دنیا بھر میں ڈپریشن کے واقعات پچھلی ایک صدی میں بہت بڑھ گئے ہیں۔

کینسر سے تحفظ

ریسرچ نے ثابت کیا ہے کہ کینسر ایسا مرض ہے جس سے بچا جا سکتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق لائف سٹائل میں ردوبدل سے کینسر کے دو تہائی واقعات سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ تقریباً ایک تہائی واقعات کا تعلق صرف اور

www.sirat-e-mustaqeem.net
www.dialogueforbiofoundation.org

صرف غذاؤں سے ہوتا ہے۔ امریکیوں کی مخصوص غذائیں چکنائیوں سے لبریز اور غذائی ریشہ سے محروم ہوتی ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں کی خوراک میں کمی کینسر کے زیادہ تر واقعات کو ختم دیتی ہے۔ تاہم مطالعات نے ظاہر کیا ہے کہ غذاؤں میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کے پہلی منٹس اس سے بچنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

پراسٹیٹ کینسر

اومیگا 3 سے پراسٹیٹ کینسر کے خلاف تحفظ مہیا ہوسکتا ہے۔ 2001ء میں پی ٹیری اور ساتھیوں نے ایک مطالعہ شائع کیا جس میں ماہرین نے 6 ہزار سے زیادہ سویڈش مردوں کو اپنی نگرانی میں رکھا۔ ان کی عمریں 50 سال تھیں۔ تیس سال تک ان کا طبی معائنہ باقاعدگی سے ہوتا رہا۔ ماہرین دیکھنا چاہتے تھے کہ چربیلی مچھلی کھانے سے ان میں پراسٹیٹ کینسر کا خطرہ کم ہوتا ہے یا نہیں۔ تیس سالوں کے دوران 466 مردوں میں پراسٹیٹ کینسر کی تشخیص ہوئی اور ان میں سے 340 افراد مر گئے۔ نتائج کے مطابق جو مرد مچھلی بالکل نہیں کھاتے تھے ان میں اعتدال کے ساتھ مچھلی کھانے والے مردوں کے مقابلے میں پراسٹیٹ کینسر کا خطرہ دو سے تین گنا زیادہ رہا۔ دیگر مطالعات میں دیکھا گیا کہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز نے لیبارٹری ڈش میں پراسٹیٹ کینسر کے خلیوں کی نشوونما روک دی۔ یہی صورت حال حیوانوں پر تجربات کے دوران پیدا ہوئی۔ انسانوں کے حوالے سے شواہد ملے کہ مردوں کے خون میں فیٹی ایسڈز کی مقدار جتنی زیادہ ہو پراسٹیٹ کینسر کا خطرہ اتنا ہی کم ہوتا ہے۔ ماہرین نے ان مطالعات وشواہد سے نتیجہ اخذ کیا کہ چربیلی مچھلی کھانے سے اس کینسر کا خطرہ اس لیے کم ہو جاتا ہے کہ ایریکی ڈونیک ایسڈ سے بننے والے آنکیونینائیڈز کی پیدائش رک جاتی ہے کیونکہ EPA ایریکی ڈونیک ایسڈ پہ غالب آ کر سوزشی آنکیونینائیڈز کو دبا دیتا ہے چنانچہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کا استعمال مردوں کے لیے ضروری ہے۔ ان کی بدولت EPA کی مقدار خون میں بڑھ جاتی ہے، ٹیومر کی نشوونما کرنے والے پروسٹا گلینڈینز کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور پراسٹیٹ کینسر کا خطرہ ختم ہو جاتا ہے۔

کیموتھیراپی

مچھلی کا تیل چاہے سپلی منٹ کی صورت میں لیا جائے یا مچھلی کھائی جائے کینسر کے لیے کیموتھراپی کرانے والے مریضوں میں مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ ریسرچ کرنے والوں پر یہ ڈرامائی انکشاف ہوا کہ بہت سی اقسام کی کیموتھراپیز کی وجہ سے وزن میں ہونے والی کمی کو نمایاں طور پر روکا جا سکتا ہے اور پٹھوں اور باقتوں کو مستحکم رکھا جا سکتا ہے۔ کینسر کے مریضوں میں عام طور پر ہونے والی جسمانی تخفیف صرف بیماری کی وجہ سے نہیں ہوتی بلکہ کیموتھیراپی کے زہریلے پن کی وجہ سے بھی ہوتی ہے۔ اس کیفیت کو Cachexia کہتے ہیں۔ یہ کیفیت عام طور پر کمزوری، تھکاوٹ اور لاغری پر مشتمل ہوتی ہے اور مریض پر ڈپریشن اور افسردگی کا غلبہ رہتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ یہ کیفیت سوزشی ساٹیو کائینز

اور ٹیومر سے خارج ہونے والے مادوں کا نتیجہ ہوتا ہے۔ مثلاً ٹیومر نیکرائسز فیکٹر الفا (TNF-a) انٹرلیوکن 1 بی انٹرلیوکن 6 اور پروٹولائسز فیکٹر وغیرہ یہ تمام مادے پروٹین کو توڑ پھوڑ کر پٹھوں کی باقتوں کو تحلیل کر دیتے ہیں۔

اچھی غذائیت، مقویات، کیلوریز کے سپلی منٹس اور پانی کا خوب استعمال علاج کے دوران نہایت ضروری ہو جاتا ہے۔ EPA یعنی مچھلی کے تیل کے اگر ایک سے 6 گرام روزانہ دیئے جائیں تو تین سے چار ہفتوں کے بعد وزن میں استحکام آ جاتا ہے اور سات ہفتوں میں ایک سے دو کلو وزن بڑھ جاتا ہے۔ یہ عمل کینسر کے مریضوں کے لیے ہے۔ حیوانوں پہ کیے گئے تجربات ثابت کرتے ہیں کہ EPA اپنی کارکردگی میں پروٹولائسز فیکٹر کے اثرات کو دبانے کے ساتھ ساتھ سوزشی ساٹیو کائینز کو بھی دباتا ہے۔

فیٹی ایسڈز بذات خود بھی مختلف قسم کے سرطانی خلیوں کے لیے زہریلے ثابت ہوتے ہیں۔ 1997ء میں ایم لیگو اور ساتھیوں نے دیکھا کہ جاپانی باشندوں میں DHA دافع انتقال مرض سرگرمی پھیپھڑوں کے سرطانی خلیوں پر مثبت کرتا ہے۔ انہوں نے یہ بھی دیکھا کہ DHA کینسر کے خلیوں کی جھلیوں کے خواص میں گہری تبدیلی لاتا ہے۔ مثلاً کینسر کے خلیوں میں پہنچ کر DHA ان خلیوں کی انتقال مرض کی صلاحیت کو کمزور اور کمتر کر دیتا ہے۔ کیموتھیراپی میں ایک بہت بڑا مسئلہ کینسر میں دوا کی مزاحمت ہے۔ یو این داس اور ساتھیوں نے 1998ء میں رپورٹ پیش کی کہ گیما لینولینک ایسڈ (اومیگا 6) اور EPA (اومیگا 3) بہت سی اینٹی کینسر ادویات کی اثر انگیزی بڑھا سکتے ہیں۔ الفا لینولینک ایسڈ، گیما لینولینک ایسڈ EPA اور DHA سب نے اپنی یہ صلاحیت دکھائی ہے کہ وہ کینسر کے خلیوں میں کیموتھیراپی ادویات کے انجذاب اور اثر انگیزی کو بڑھا سکتے ہیں۔ لیکن EPA, DHA گیما لینولینک ایسڈ اور ڈی ہومو گیما لینولینک ایسڈ انسانوں کی گردن کے سرطانی خلیوں کے لیے لیبارٹری میں کسی حد تک زہریلے ثابت ہوئے ہیں۔

www.alsaudaibfoundation.org

مہندی (حنا)

عربی تقریبات کے ساتھ اپنے تعلق کے حوالے سے مہندی یعنی حنا برصغیر پاک و ہند میں ایک خاص شہرت رکھتی ہے لیکن اس سے ہٹ کر اس کے بے شمار طبی فوائد ہیں جن میں سے چند ایک حسب ذیل ہیں:

مہندی کے پتے اٹی لانے والے بلغم دور کرنے اور جسم کے دردوں کو دور کرنے والے ہیں۔ سفید داغوں پر بھی مفید ہیں۔ اس کے لیپ کرنے سے بال لال ہو جاتے ہیں اور سوجن دور ہوتی ہے۔ یہ پیشاب لاتی ہے، مصلی خون ہے اور جلدی امراض میں از حد مفید ہے۔ کوڑھ کا کامیاب علاج ہے۔ ایسی صورتوں میں استعمال کرنے کے لئے اس کی چھال کا جوشاندہ پچاس گرام اور چھ گرام پتے استعمال کئے جاتے ہیں۔

مہندی کے پتوں کا سفوف اور تیل کے پتوں کا سفوف برابر لے کر پیس کر سر پر باندھنے سے سفید بال کالے ہو جاتے ہیں، مگر بعد میں لال ہو جاتے ہیں۔ مہندی کے پھولوں سے عطر نکالا جاتا ہے جسے عطر حنا کہتے ہیں۔ یہ گرم ترمانا جاتا ہے اور سرد موسم میں خاص طور پر استعمال میں آتا ہے۔

مہندی کو زیادہ تر لوگ بطور خضاب استعمال کرتے ہیں۔ یہ خضاب کئی طریقوں سے تیار کیا جاتا ہے مثلاً:

دسہ ایک حصہ، مہندی ایک چوتھائی حصہ، دونوں کو حرل کے پانی میں گوندھ کر آدھا گھنٹہ دھوپ میں رکھیں اور پھر بالوں کو کس صابن اور نیم گرم پانی سے دھو کر اور خشک کر کے اس پر دسہ لگا کر اوپر سے ارنڈ کے پتے باندھ کر چند گھنٹے بعد دھو ڈالیں۔ جن لوگوں کو بازاری خضاب سے الرجی ہوتی ہے، وہ اسے استعمال کر کے فائدہ اٹھائیں۔

مازو 50 گرام، ہرڑ پیلی 50 گرام، چھلکا آملہ 50 گرام، سب کو بریاں کر کے سفوف بنالیں، کشتہ ثانبہ، کتھ سفید، لونگ بریاں ہر ایک 20 گرام، نمک لاہوری 10 گرام، نیلا تھوتھا 5 گرام سب کو کوٹ پیس کر ملالیں اور بوقت ضرورت مہندی (حنا) کے پتے کے رس میں ملا کر لگائیں۔ اوپر سے کپڑا باندھ دیں، تین گھنٹہ بعد کھول دیں، یہ خضاب بالوں کو سیاہ اور مضبوط بناتا ہے۔

مہندی کے کئی طبی استعمالات بھی ہیں مثلاً: مہندی کے پتوں کی نکیہ دودھ میں گرم کر کے آنکھ پر باندھنے سے آنکھوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔

مہندی کے پھول 3 گرام پانی میں پیس کر کپڑے سے چھن کر اس میں شہد 5 گرام ملا کر پئیں، اس کے کچھ دنوں تک پینے سے گرمی سے ہونے والے سر درد کو آرام آ جاتا ہے۔

بے خوابی کی شکایت ہو تو مہندی کے پھول لے کر تکیہ میں روئی کی جگہ پر بھر کر مریض کے سرہانے رکھ دیں۔ اس سے مریض کو جلد نیند آنے لگتی ہے۔

منہ کے چھالے دور کرنے کے لئے، مہندی کو پانی میں بھگو دیں، تھوڑی دیر بعد اس کو چھان کر اس سنہری پانی سے چھالے والے مریض کو کلی کرائیں۔ اس سے چھالے جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

تلی بڑھ جانے کا عارضہ لاحق ہو تو مہندی کے پتے 5 گرام لے کر رات کو مٹی کے برتن میں بھگو دیں اور صبح مل چھان کر مریض کو پلا دیں، تین منٹ کے بعد کشتہ فولاد (لوہ تھیم) نصف سے ایک رتی پان میں کھلائیں، ایک ہفتہ کے استعمال سے پرانی بڑھی ہوئی تلی کو آرام آ جاتا ہے۔

طبی اعتبار سے مہندی کا اہم ترین استعمال مصفی خون کے طور پر ہوتا ہے۔ اس حوالے سے بے شمار نسخے موجود ہیں جن میں سے چند ایک حسب ذیل ہیں:

عناب 50 گرام، برادہ صندل، برادہ صندل سرخ، سرپھوکہ، مہندی (حنا) کے پتے، شاہترہ، نیلوفر کے پھول، کمونکنک، بیج کاسنی، شیشم کی لکڑی کا برادہ، منڈی بوٹی کے پھول ہر ایک 15 گرام، سب دواؤں کو رات کے وقت آٹھ گنا پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو جوش دیں، جب تہائی رہ جائے تو تین گنا چینی ملا کر شربت کا قوام بنائیں، خوراک دو تولہ صبح اور شام دیں۔ خون صاف کرنے کے لئے بہترین شربت ہے۔

عناب 50 گرام، شاہترہ 50 گرام، سرپھوکہ 50 گرام، برادہ لکڑی شیشم 50 گرام، ہرڑ کالی 50 گرام، چرائتہ 20 گرام، گاؤ زبان، 20 گرام، عشبہ مغربی 100 گرام، پرسیاؤشاں 20 گرام، کاسنی 100 گرام، مکو خشک 100 گرام، سب کو 16 کلو پانی میں رات کو تر کریں صبح 8 کلو عرق نکال لیں۔ خوراک 25 گرام ہمراہ شربت عناب 20 گرام استعمال کریں۔ بغیر شربت کے بھی پیا جا سکتا ہے۔

مہندی (حنا) کے پتے، رسونت مصفا (خالص) چاکسو، منڈی، برہم ڈنڈی، نیل کنٹھی، نیلوفر، سرپھوکہ، صندل سفید، صندل سرخ، شاہترہ، جوانسہ، نیم کے پتے، بکائین کے پتے، دھنیا خشک، کپھال کے پھول ہر ایک دس گرام، کوٹ چھان کر پانی کی مدد سے گولیاں چھوٹے چنے کے برابر بنا دیں۔ چھ ماہ کے بچے کو 1/4 سے 1/2 گولی اور اس سے بڑے بچے کو دو گولیاں ہمراہ شربت عناب 20 گرام، جوانوں کو تین گولیاں ہمراہ شربت عناب 25 گرام کھلائیں۔ گرم مصالحہ، گوشت، مرچ، میٹھی چیزوں سے پرہیز کریں۔ خاص طور پر بچوں کے لیے زبردست مصفی خون ہے۔

خارش کی شکایت ہو تو مہندی کے پتے 3 گرام، چرائتہ 3 گرام، ہرڑ سیاہ 9 گرام، عناب 7 عدد، رات کو تازہ

www.ansaudiabbifoundation.org

پانی میں کسی مٹی کے برتن میں بھگو دیں، صبح نتھار کر 15 گرام شہد خالص ملا کر پلائیں، سات روز کافی ہے۔ ایک دست روزانہ آئے گا۔ زبردست مصلی خون ہے۔

حنا (مہندی) گورکھ پان، برہم ڈنڈی، جوانسہ، شاہترہ، نیم کے پتے مکو، ریوند خطائی، چرائتہ، عشبہ، ہرن کھری، کنگھی بوٹی، چوب چینی، دودھانسہ، سکھ پشتی، یکن، بھنگرہ سفید، منڈی بوٹے ہر ایک دس گرام، تمام ادویہ کو دو کلو پانی میں رات بھر تر رکھیں، صبح آگ پر پکائیں جب 3/4 کلو پانی باقی رہے، چھان کر ڈیڑھ کلو چینی ملا کر شربت تیار کریں، خوراک دو تولہ صبح دو تولہ شام ہمراہ تازہ پانی دیں۔ تجربات میں اسے بہترین مصلی خون پایا گیا ہے۔

روغن مہندی

مہندی کا تیل امراضِ بلغمی اور ریحی میں مفید ثابت ہوا ہے۔ لنگڑی کے درد کو تسکین دیتا ہے اور تمام جوڑوں کے درد میں نافع ہے۔ گرمی کا سر درد ہو تو صرف مہندی کا تیل سر پر لگائیں، باقی تیل لگانا چھوڑ دیں، گرمی کے سر درد کو آرام آجائے گا۔ مہندی کا تیل تیار کرنے کے طریقے مندرجہ ذیل ہیں:

پہلا نسخہ

مہندی کے پتے نصف کلو لے کر پونے دو کلو پانی میں ابالیں، جب آدھا پانی رہ جائے تو اتار کر چھان کر اس میں آدھا کلو تلوں کا تیل ملا کر دوبارہ آگ پر رکھ کر جوش دیں، جب تمام پانی جل جائے اور صرف تیل باقی رہ جائے تو تیل تیار ہے۔ اسے کسی بوتل میں بھر کر محفوظ رکھ لیں اور مندرجہ بالا طریقہ سے استعمال کریں۔

دوسرا نسخہ

آب برگ حنا ایک پاؤ۔ روغن کنجد یعنی تلوں کا تیل نصف پاؤ۔ آب برگ حنا کو تیل میں ملا کر آگ پر رکھیں۔ جب پانی خشک جائے اور تیل باقی رہ جائے تو اتار کر صاف کر کے محفوظ کر لیں۔ بقدر حاجت نیم گرم مالش کریں۔

✣ ✦ ✣

نیم

نیم برصغیر کا مشہور درخت ہے، جس کے پتے آری کی طرح دندانے دار، پھول گچھے دار، لونگ کی شکل کے، مگر چھوٹے چھوٹے، رنگ میں سفیدی مائل ہوتے ہیں۔ اس کے پھل کو نمولی یا نمول کہتے ہیں۔ اس کے فوائد و خواص حسب ذیل ہیں:

☆ مصلی خون، مدر ایام، بواسیر، بخار، پیٹ کے کیڑوں وغیرہ کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

☆ ایک عدد مغز بیج نیم خشک کو صبح و شام گائے کے کھن تین ماشہ میں ملا کر بواسیر کے لئے مفید ہے۔

☆ نیم کے پتوں کا بھرتہ بنا کر پھوڑوں پر باندھنا اور زخموں پر پتوں کا سفوف چھڑکنا بہت مفید ہے۔

☆ نیم کے پتے چھ تولہ میں مغز کریجہ تین تولہ، مرچ سیاہ ایک تولہ ملا کر کھرل کریں اور گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ خوراک ایک سے دو گولی ملیریائی بخاروں کے لئے مفید ہے۔

☆ یرقان کے لئے، نیم کی سبز پتی 9 ماشہ، تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر گھوٹیں، جب باریک ہو جائے اور پاؤ بھر پانی مل جائے، تو چھان کر یرقان کے مریض کو اول پانچ رتی سوڈا بائیکارب کھلا کر اوپر سے شیرہ برگ نیم پلا دیں۔ چار پانچ روز کے استعمال سے یرقان رفع ہوگا۔

☆ برگ نیم سبز ایک تولہ کو مندرجہ بالا طریقے کے مطابق گھوٹ کر چھان لیں۔ اس میں دو تولہ شہد خالص ملا کر اول مریض کو چھ ماہ سفوف چوب چینی کھلا کر اوپر سے پلا دیں۔ چالیس روز متواتر استعمال کرنے سے خارش، داد، پھوڑا، پھنسی کا تو کیا ذکر زہریلے امراض بھی دور ہو جاتے ہیں۔ ترشی، تیل، سرخ مرچ اگر نمک کم کھائیں تو بہت جلد فائدہ ہوگا۔

☆ برگ نیم سبز 9 ماشہ، مرچ سیاہ دس دانہ، گھوٹ کر آدھ پاؤ تین چھٹانک پانی ملا کر پینے سے بواسیر بادی و خونی ہر دو کو آرام ہوتا ہے۔

☆ برگ نیم چھ ماشہ، برگ سبز بکائن (دھریک) چھ ماشہ، مرچ سیاہ دس دانہ، تینوں کو پانی میں گھوٹ چھان کر پینے سے خارش خشک و تر کو آرام ہوتا ہے۔

www.siddiqatibbifoundation.org

☆ برگ نیم سبز ایک حصہ، جدوار (نرسلی) ایک حصہ، مرچ سیاہ نصف حصہ کو اچھی طرح باریک کر کے گولی بقدر نخود بنائیں، چار یا پانچ گولی روزانہ پانی کے ساتھ کھانے سے طاعون کی وبا سے محفوظ و مامون رہیں گے۔

☆ طاعون کی وبا پھیلی ہو تو برگ نیم کے جوشاندہ سے نہانا بھی وبا کے اثر سے محفوظ رکھتا ہے۔ نہانے کے لئے جوشاندہ اس طرح بنائیں: برگ نیم سبز پاؤ بھر (جہاں سبز نہ ملے وہاں خشک پتے چھٹانک بھر) کو کوٹ ڈنڈے سے اچھی طرح کچل کر تین چار سیر پانی میں ابال لیں۔ جب پتے گل جائیں تو اس میں دس پندرہ سیر پانی ملا کر مسل کریں۔

☆ نیم کے پتے خشک شدہ کو ایام وبا میں مکانات کے اندر جلا کر ان کی دھونی دینا بھی مفید ثابت ہوا ہے۔ اس کے دھواں سے جوہوں پر بیٹھنے والے طاعونی پسو رفع ہو جاتے ہیں۔

☆ برگ سبز نیم کے گرم گرم جوشاندہ کی بھاپ کان میں دینا کان کے درد اور ورم کو آرام دیتا ہے۔

☆ خواتین میں، نذشِ ایام کی شکایت دور کرنے کے لئے، نیم کے سبز پتوں کا رس ڈیڑھ تولہ، ادرک کا رس 9 ماشہ، کالی مرچ، (مکو) کے سبز پتوں کا رس ایک تولہ، شربت دینار 9 ماشہ، تینوں کو ملا کر (یہ ایک خوراک ہے) صبح و شام دو دفعہ پلانا اور نیم کے سبز پتوں اور کاج ماج کے سبز پتوں کو ابال کر روغن کنجد (حل کے تیل) میں حل کے بقدر برداشت پیڑو پر بندھوانے سے آرام آ جاتا ہے۔

☆ برگ نیم سبز ایک حصہ، مرچ سیاہ نصف حصہ، کوکوٹری میں نیم کے سبز ڈنڈے سے گھوٹ کو نخود کے برابر گولیاں بنالیں، اور چار پانچ گولیاں روزانہ کھلانا طاعون سے محفوظ رکھتا ہے۔

☆ برگ سبز نیم کے جوشاندہ سے سر دھونا سر کی جوؤں کو ہلاک کرتا ہے۔

☆ برگ سبز نیم ایک حصہ اور اجوائن نصف حصہ، برف کے پانی میں پیس کر پیشانی پر لیپ کرنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ ضروری نہیں کہ برف کا پانی ہی ہو۔ گھڑے کا سرد پانی بھی فائدہ سے سکتا ہے۔

☆ برگ سبز نیم ایک حصہ، برگ رام تلسی ایک حصہ، مرچ سیاہ نصف حصہ، تینوں کو کھرل کر کے بقدر نخود گولیاں بنائیں۔ ملیریا کا نہایت سستا علاج ہے۔

☆ برگ سبز نیم اور برگ سبز ارنڈ ہر دو ہم وزن لے کر سایہ میں خشک کر کے پیس لیں۔ چار ماشہ صبح و شام پانی کے ساتھ چالیس روز استعمال کرنے سے زہریلے زخم دور ہو جاتے ہیں۔

☆ سبز برگ نیم ایک پاؤ پختہ لے کر سل بٹہ یا کوٹری ڈنڈا سے پیس لیں، پھر اسے پانی کی بالٹی میں ڈال کر مدھانی سے دہی کی لسی کی طرح خوب متھیں۔ جب متھنے سے خوب جھاگ پیدا ہو تو یہ جھاگ بدن پر ملنے سے جلد کی جلن، خواہ یہ خرابی خون کی وجہ سے ہو یا تیز دھوپ اور لو لگنے سے، دور ہو جاتی ہے۔ جلد میں ٹھنڈک پڑ جاتی

ہے۔ بعض اوقات اس میں بقدر ضرورت کافور کا بھی اضافہ کیا جاتا ہے جس سے اثر دوبالا ہو جاتا ہے۔

روغن نیم

نیم کا تیل پرانے اور پیچیدہ زخموں کے لئے بے نظیر ہے اور اطبائے پاکستان و ہند اسے عام استعمال کراتے ہیں۔ کوڑھ کا مرض ہو تو محض نیم کے تیل کی متواتر مالش کرنے سے دور ہو جاتا ہے۔ خارش پر بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

اسے تیار کرنے کے لئے، برگ درخت نیم سبز کونپلیں تین پاؤ پتھر کی کوٹری میں تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر خوب گھوٹ لیں حتیٰ کہ قرص بننے کی صلاحیت ہو جائے۔ پھر اسے روغن کنجد یعنی تلوں کے تیل ایک سیر میں ڈال کر نرم آنچ پر پکائیں اور کڑچھی سے ہلاتے رہیں۔ جب نیم کا رنگ سیاہی مائل ہو جائے تو نیچے اتار لیں اور چھان کر محفوظ رکھیں۔ زخم ہونے کی صورت میں نیم کے جوشاندے سے زخموں کو دھو کر روئی کی پھریری سے لگائیں۔

دوسرا نسخہ

برگ نیم سبز، برگ سبز بکائن، اکاس بیل تازہ ہر ایک ایک تولہ، لے کر گھوٹیں اور پانی کی مدد سے نغدہ بنائیں، بعد میں روغن کنجد دس تولہ میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب نغدہ جل کر سیاہ ہو جائے تو ٹھنڈا ہونے پر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔ اس صاف شدہ تیل کو کھرل میں ڈال کر اس میں ایک ماشہ نیلا تھوتھا خوب کھرل کر کے یک جان کر لیں اور شیشی میں محفوظ رکھیں۔ یہ تیل ہر قسم کے پھوڑے پھنسیوں اور زخموں کے لئے مفید ہے۔ استعمال کرنے کے لئے حسب نسخہ سابق برگ نیم کے جوشاندہ سے زخم دھو کر خشک کر کے پھاہا رکھیں۔

نیم کا تیل فیلی یا لنگ کے لئے بہت مفید ہے۔ یہ تیل کیڑے مارنے والا ہوتا ہے۔ اس لیے اس کے اثر سے دیرج کے کیڑے ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس سلسلہ میں اسفنج کا چھوٹا سا ٹکڑا یا روئی کا گولہ یا تیس گرام سے بھگو کر ملاپ سے پہلے فرج کے اندر بچہ دانی کے منہ کے پاس رکھ دینا چاہیے۔ اس سے آدمی کا دیرج جب وہاں جاتا ہے، تو دیرج کے کیڑے ضائع ہو جاتے ہیں۔ اسفنج سے ایک فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ وہ مکمل دیرج جذب کر لیتا ہے۔

بنولے کا تیل ایک تولہ، نیم کا تیل ایک تولہ، ہر دو کو ملائیں اور روئی سے بھگو کر ملاپ سے پہلے فرج میں رکھ دیں۔ حمل نہیں ٹھہرے گا۔ نہایت مجرب اور بے ضرر نسخہ ہے۔

✣ ✦ ✣

www.aasaanilajbooks.blogspot.com

متفرق روغنیات

روغن بابونہ

ریاحی درد، درد کمر اور جوڑوں کے درد کے لئے فائدہ مند ہے۔ ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔

نسخہ: گل بابونہ دس تولہ، تازہ روغن کنجد چالیس تولہ میں ملا کر بوتل میں بند کر کے چالیس روز تیز دھوپ میں رکھ دیں۔ اس کے بعد چھان کر کام میں لائیں۔ بوقت ضرورت نیم گرم مالش کریں۔

روغن بادام تلخ

کان کے درد اور بہرے پن میں مفید ہے۔

نسخہ: مغز بادام تلخ، مقشر کو کوٹ کر ذرا سی شکر سفید ملا دیں اور ایک دیگچی قلعی دار میں ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ تھوڑا تھوڑا پانی چھڑکتے رہیں۔ دیگچی کو ذرا خم کر دیں تا کہ روغن ایک طرف آ جائے۔

کان کے درد اور بہرے پن کی صورت میں چند قطرے نیم گرم ڈالیں۔ سر میں درد ہو تو بغیر گرم کیا ہوا تیل سر پر مالش کریں۔

روغن بادام شیریں

خشکی کو زائل کرتا ہے۔ نیند لاتا ہے اور قبض کشا ہے۔ دماغی مشقت کرنے والوں کے لئے خصوصی طور پر مفید ہے۔

نسخہ: اوپر والی ترکیب کے مطابق مغز بادام شیریں کو کوٹ کر شکر سفید اور پانی ملا کر آگ پر رکھیں۔ جب گرم ہو جائے تو اتار کر تیل نچوڑ کر علیحدہ کر لیں۔

رفع یبوست کے لئے سر اور جسم پر مالش کریں اور رفع قبض کے لئے تین سے نو ماشہ تک دودھ میں شامل کر کے پی جائیں۔

روغن بہروزہ

مجلف قروح اور قاتل کرم ہونے کی وجہ سے پرانے سوزاک میں بہت مفید ہے۔ اس کو روغن موم کے طریق پر

نکالا جائے لیکن اس کے ہمراہ بالو یا آم کی لکڑی ملا کر روغن کھینچنا چاہئے۔ (روغن موم نکالنے کا طریقہ روغن موم کے عنوان کے تحت آگے بیان کیا گیا ہے۔)

خوراک: تین چار بوندیں مصری یا بتاشہ پر ڈال کر صبح و شام کھلائیں۔

روغن بھنگرہ

آیورویدک کا مشہور نسخہ ہے۔ بالوں کو قبل از وقت گرنے سے روکتا ہے، بینائی تیز کرتا ہے اور اس سے بال لمبے اور سیاہ ہو جاتے ہیں۔

نسخہ: بھنگرہ کا عرق چار سیر، روغن کنجد یا ناریل ایک سیر۔ کڑاہی میں ڈال کر دھیمی آگ پر پکائیں اور اس میں لوہ چون ہلیلہ (ہڑ) آملہ اور شہ ہر ایک چار تولہ کپڑے کی ڈھیلی پوٹلی میں باندھ کر لٹکا دیں۔ جب عرق جل جائے اور تیل رہ جائے تو شیشے میں ڈال کر رکھیں اور اس میں حسب منشا خوشبو اور رنگ ملا لیں۔

ہر شب سر میں ملا کریں۔

نوٹ: پانی جل جانے کی پہچان یہ ہے کہ پانی ہونے کی صورت میں تیل میں جھاگ رہتی ہے اور چند بوند تیل آگ پر ڈالیں تو چٹک چٹک کی آواز نکلے گی۔ جب پانی بالکل جل جاتا ہے تو تیل کو آگ پر ڈالنے سے کسی قسم کی آواز نہیں آتی۔

روغن بید انجیر (ارنڈی کا تیل یا کیسٹر آئل)

تمام فاسد مواد کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے اور بطور مالش جوڑوں کے درد وغیرہ میں مفید ہے۔ بازار میں عام دستیاب ہے۔ ہر جگہ بازار میں بکتا ہے۔

خوراک: دو سے پانچ تولہ تک نیم گرم دودھ میں ملا کر پئیں۔

نوٹ: بالوں کو لمبا کرنے کیلئے یہ تیل نہایت مفید ہے لیکن اس میں بڑا نقص یہ ہے کہ یہ بہت گاڑھا اور چپ چپا ہوتا ہے اور اس کے متواتر استعمال سے بال چپٹ جاتے ہیں۔ اگر بطور ہیر آئل استعمال کرنا مطلوب ہو تو اس کو پتلا کرنے کے لئے مناسب مقدار میں تلی کا تیل ملا لیں یا ارنڈی کا تیل مصفا و بے بو سولہ حصہ، الکوحل آٹھ حصہ، لاکھوار ایسونیا ایک حصہ ملا کر استعمال میں لائیں۔

روغن بیضہ مرغ

جس جگہ سے بال اڑ گئے ہوں، اس کے لگانے سے بہت جلد نکل آتے ہیں بالوں کو سیاہ رکھتا ہے لیکن بودار ہونے کی وجہ سے اس غرض کے لئے بہت کم مستعمل ہے۔ جب مجلوق کا آبلہ انگیز علاج کیا جاتا ہے تو آبلوں کے اندمال

www.alsaudiabibifoundation.org

کے لئے اسے لگاتے ہیں۔

نسخہ: انڈوں کو پانی میں جوش دے کر سخت شدہ زردی بیضہ نکال لیں اور کسی تانبے کے برتن یا آہنی کڑچھی میں ڈال کر آنچ پر خوب بریاں کریں۔ بعد ازاں دبیز کپڑے میں رکھ کر نچوڑ لیں۔ تیل نکل آئے گا۔

آبلوں کے اندمال کے لئے عضو تناسل پر اور بال پیدا کرنے کیلئے مقام ماؤف پر لگائیں۔

روغن ترب

کان درد کو نافع ہے۔

نسخہ: مولی تازہ لے کر کچل کر عرق نکالیں۔ اگر عرق مولی چھ تولہ ہو تو روغن کنجد تین تولہ ملا کر اس قدر جوش دیں کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔

کان درد ہونے کی صورت میں چند قطرے نیم گرم کان میں ٹپکائیں۔

روغن جڑی بوٹی

اورام کو تحلیل کرتا اور ریاحی دردوں کو ختم کرتا ہے۔

نسخہ: موم، رال ہر ایک دو تولہ، لوبان ایک تولہ کو باہم ملا کر قرع انبیق سے کشید کریں اور پھر حرمل، جائفل، ہینگ، زرد چوب کوٹ کر روغن کنجد میں لت کر کے بتی بنا کر چرائے کر اس میں کشید کردہ تیل ملا دیں۔

بقدر حاجت نیم گرم درد یا ورم پر مالش کریں۔

روغن دیودار

اس کی مالش ہر قسم کے درد، دُکھن اور چوٹ کے اثر کو دور کرتی ہے۔ زخموں کو بھرتا ہے اور ضربہ وسقطہ، گنٹھیا اور عرق النساء کے لئے اطباء کا معمول ہے۔

نسخہ: چوب دیودار، زرد چوبہ۔ اصل السوس دار ہلد، دودسقف، جس گھر میں چنے بھونے جاتے ہیں اس کی چھت کا دھواں ہر ایک ڈھائی تولہ۔ سب کو پانی میں پیس کر دیگچے میں ڈال دیں اور پانی سوا سیر شامل کر کے نرم آنچ پر پکائیں۔ جب پانی کا دو تہائی حصہ جل جائے تو پھوک کو دور کر کے روغن کنجد چھیاسٹھ تولہ آٹھ ماشہ کے ہمراہ اس قدر پکائیں کہ پانی جل کر صرف تیل باقی رہ جائے۔

درد یا چوٹ کی جگہ پر نیم گرم مالش کریں۔ اوپر سے پرانی روئی سینک کر باندھیں۔

روغن زفت

رطوبت کو خشک کرتا ہے، دوران خون کو تیز کرتا ہے اور پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے۔

نسخہ: زفت رومی، مصطگی رومی ہر ایک دو تولہ روغن کنجد دس تولہ میں پکا کر چھان لیں۔

بوقت ضرورت نیم گرم مالش کریں۔

روغن زلو (جونک کا تیل)

مقوی باہ ہے۔

نسخہ: جونک کلاں سات عدد، روغن کنجد نصف پاؤ میں جلا کر صاف کر کے محفوظ رکھیں۔

بقدر حاجت قضیب پر طلا کریں۔

روغن زینت نسواں

بعض عورتیں صرف ایک مرتبہ بچہ پیدا ہونے سے چھاتی کی خوبصورتی کھو بیٹھتی ہیں۔ یہ روغن نرم لٹکی ہوئی بدشکل چھاتیوں کو اصلی حالت پر لاتا ہے۔

نسخہ: درخت انار کے پھول پتے، کچا پھل اور پوست چاروں کو نیم کوب کر کے ایک دن رات پانی میں بھگو رکھیں۔ اس کے بعد جوش دے کر صاف کر کے اس کے چہارم حصہ برابر روغن تخم شامل کر کے جوش دیں حتیٰ کہ پانی جل جائے اور تیل رہ جائے۔

تھوڑا سا روغن سوتے وقت آہستہ آہستہ پستانوں پر مالش کریں۔

نوٹ: اگر کوئی اندرونی بیماری صحت کو دیمک کی طرح چاٹنے والی موجود ہو تو یہ خارجی تدبیر بے کار ثابت ہو گی۔ اصل مرض کا علاج ضروری ہے۔ تندرستی کی حالت میں یہ روغن چالیس روز تک متواتر استعمال کیا جائے اور چھاتیاں انگیا سے کس کر رکھی جائیں۔ یہی نسخہ لال بیاض میں درج ہے لیکن اس میں روغن تخم کی بجائے روغن کنجد لکھا ہوا ہے۔

روغن سرخ

جوڑوں کے درد، نقرس، عرق النساء اور کولہوں کے دردوں کو مفید ہے۔

نسخہ: سونٹھ، جائفل، لونگ، عاقرقرحا، حرمل (اسپند سوختنی) ہر ایک تولہ جو کوب کر کے رات کو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو جوش دے کر چھان لیں اور اس میں روغن کنجد دس تولہ ملا کر دوبارہ پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو آگ سے اتار کر تھوڑا سا رتن جوت کا رنگ ملا دیں۔ تیل کو چھان کر محفوظ رکھیں۔

بوقت ضرورت مقام ماؤف پر نیم گرم مالش کریں۔

روغن سماعت کشا

کان کے امراض مثلاً درد کان، بہرا پن، ثقل سماعت وغیرہ کے لئے بہت نافع ہے۔

www.alsaadatibbifoundation.Org

نسخہ: مولی کا پانی نصف سیر نچوڑ کر روغن کنجد ایک پاؤ میں ملا کر آگ پر پکائیں۔ جب پانی جل جائے تو برگ دھتورہ کا پانی دس تولہ ڈال دیں۔ جب وہ بھی جل جائے تو آک کے سبز پتوں کا پانی دس تولہ اضافہ کر کے پکائیں۔ جب صرف تیل رہ جائے تو اتار کر چھان لیں اور بوتل میں محفوظ رکھیں۔

بوقت ضرورت چند قطرے صبح و شام نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔

روغن سم الفار

تقویت باہ میں مفید ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ زود ھمی ہضم کرتا ہے۔ قضیب پر مالش کرنے سے سختی اور فربہی پیدا کرتا ہے۔

نسخہ: چالیس انڈوں کو پانی میں جوش دے کر زردی نکال لیں اور اس میں زعفران ڈھائی تولہ، سم الفار (باریک سفوف) ایک تولہ ملا کر زوردار ہاتھوں سے گرمی کے موسم میں اس قدر کھرل کریں کہ اس میں سے تیل نکل آئے۔ نہایت خوبصورت زعفرانی رنگ والا سنہری تیل برآمد ہوگا۔

مقدار و ترکیب استعمال یہ ہے کہ تین چار قطرے بتاشہ یا کیپسول میں ڈال کر بعد از غذا کھائیں اور اوپر سے دودھ پئیں۔ یہ تیل تقویت باہ کیلئے بطور ملا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

روغن سیر

اورام بارده اور ادجاع بارده (جن کے ساتھ حرارت واالتہاب نہ ہو) میں مفید ہے۔ عضو مخصوص پر اس کی مالش انعاش و تحریک پیدا کرتی ہے

نسخہ: لہسن یک چوتھیہ چار تولہ، فرفیون، عاقر قرحا ہر ایک تین تولہ، مرچ سیاہ، سداب ہر ایک ایک تولہ سب کو روغن زیتون دس تولہ میں پکا کر چھان لیں۔

بوقت ضرورت عضو ماؤف پر نیم گرم مالش کریں۔

روغن شنگرف

تقویت باہ کے لئے یہ تیل داخلی اور خارجی ہر دو طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

نسخہ: شنگرف پانچ تولہ، سم الفار سرخ تین ماشہ کو کھرل کر کے اس میں آہستہ آہستہ بیر بہوٹی دو تولہ، زردی بیضہ مرغ تین عدد ملاتے جائیں۔ آہنی کڑاہی میں ڈال کر نیچے آگ جلائیں اور کسی چمچہ سے دوا کو جلد جلد ہلاتے رہیں۔ تھوڑی دیر میں تمام تیل علیحدہ ہو جائے گا۔ اس وقت کڑاہی کو آگ سے نیچے اتار لیں اور سرد ہونے پر تیل نتھار کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک و ترکیب استعمال یہ ہے کہ ایک سیخ پان پر لگا کر روزانہ کھائیں اور بیرونی طور پر حشفہ و سیون چھوڑ کر عضو مخصوص پر مالش کر کے پان یا ارنڈ کا پتا باندھ دیں۔ بقیہ دوا جو کڑاہی میں رہ جاتی ہے، خورا کی دوا کا کام دے سکتی ہے۔ اس کی رتی رتی کی گولیاں بنالیں اور ایک گولی بوقت صبح دودھ کے ہمراہ کھائیں۔

روغن عجیب

بلغم اور فاسد رطوبتوں کو بلا تکلیف خارج کر دیتا ہے۔

نسخہ: روغن ارنڈی دو حصہ، روغن بادام شیریں ایک حصہ ملا کر محفوظ رکھیں۔

خوردسال اس کی چار تولہ پاؤ بھر گائے کے دودھ اور چار تولہ شربت بلیلہ کے ہمراہ ہے۔

روغن عروسک

ملذع ہے۔ عروسک (بیر بہوٹی) کو گائے کے گھی میں اس قدر بریاں کریں کہ عروسک گل جائیں۔ اس کے بعد چھان کر محفوظ رکھیں۔ بوقت حاجت عضو پر لگائیں۔

روغن عقرب

مثانہ کی پتھری کو توڑتا ہے اور بواسیری مسوں کو خشک کر کے گرا دیتا ہے۔

نسخہ: عقرب (بچھو) زندہ دس عدد، روغن کنجد نصف سیر میں جلا لیں اور تیل کو چھان کر محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال یہ ہے کہ پتھری کے لئے دو تین قطرے سوراخ بول میں ٹپکائیں اور بواسیری مسوں پر مرغی کے پر یا روئی سے لگائیں۔

روغن قسط مرکب

فالج، رعشہ (کپکپی)، تشنج، خدر (سن بھری) درد کمر اور دیگر سرد بلغمی امراض کو دور کرنے کے لئے اطبا کا پسندیدہ نسخہ ہے۔

نسخہ: قسط تلخ، بالچھڑ ہر ایک آٹھ تولہ کو کوٹ کر روغن کنجد نصف سیر، پانی نصف سیر میں ڈال کر پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور تیل باقی رہ جائے تو پھر پانی یا عرق بہار نصف سیر ڈال کر جوش دیں۔ یہ عمل تیسری مرتبہ کرنے کے بعد روغن کو چھان لیں اور اس میں جند بیدستر، فلفل سیاہ، فرفیون، میعہ سائلہ ہر ایک تین تولہ پیس کر اچھی طرح حل کریں۔

ترکیب استعمال ہے کہ دھوپ میں بیٹھ کر نیم گرم مالش کریں۔

روغن کافور

ہر قسم کے زخم میں نافع ہے۔ دانتوں کے درد کو تسکین دیتا ہے اور داخلی طور پر طاعون اور تپ محرقہ میں بھی

www.alsaudatibbifoundation.org

مستعمل ہے۔

نسخہ: کاربالک ایسڈ ایک اونس، کافور دو اونس باہم اچھی طرح مخلوط کرلیں۔

مقدار وترکیب استعمال یہ ہے کہ ہر جسم کے زخم میں ایک حصہ یہ روغن آٹھ حصہ روغن سرسوں میں ملا کر لگاتے ہیں اور طاعون اور چپ محرقہ میں تین قطرے بتاشہ یا مصری پر ڈال کر دن میں دو تین مرتبہ کھلاتے ہیں۔ نیز روئی کی پچریری سے ماؤف دانت پر لگانے سے درد رفع ہو جاتا ہے۔

نوٹ: جب اس دوا کو داخلی و خارجی طور پر عرصہ تک استعمال کریں تو مریض کے قارورہ کو روزانہ بغور دیکھتے رہیں۔ جب قارورہ سبزی مائل رنگ کا یا دھوئیں کے رنگ کا آنے لگے تو پھر اس دوا کا استعمال بند کر دیں۔

روغن کاہو

نیند لاتا ہے اور سر کے درد کے لئے مفید ہے۔

نسخہ: شیرہ تخم کاہو دس تولہ لے کر روغن کنجد پانچ تولہ میں ملا کر اس قدر جوش دیں کہ صرف تیل باقی رہ جائے۔

بوقت حاجت سر پر مالش کریں۔

روغن کچلہ

جوڑوں کے درد کو دور کرتا ہے۔

نسخہ: افیون دو تولہ لے کر دودھ نصف سیر میں حل کریں۔ بعد ازاں کچلہ دس عدد باریک کترے ہوئے اور روغن کنجد ڈیڑھ پاؤ شامل کر کے آگ پر پکائیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے تو اتار کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال یہ ہے کہ ماؤف جوڑوں پر نیم گرم مالش کریں اور پرانی روئی سینک کر اوپر باندھیں۔

روغن کمیلہ

زخم، پھوڑا، پھنسی اور جنج کو بہت فائدہ دیتا ہے اور پھر لطف یہ کہ بالکل آسانی سے بن جاتا ہے۔

نسخہ: سرسوں کا تیل خالص بیس تولہ کو آگ پر کڑکڑا کر لیں پھر نیچے اتار لیں۔ جب قدرے ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں کمیلہ مصفا ڈھائی تولہ ڈال کر کسی لکڑی سے خوب ہلائیں۔ روغن کمیلہ تیار ہے۔

بوقت حاجت مقام ماؤف پر دن میں دو تین مرتبہ لگائیں۔

روغن گل آکہہ

جوڑوں کے درد اور بالخصوص کمر اور پنڈلیوں کے درد میں بہت نافع ہے۔

نسخہ: گل آکہہ، برگ بھنگ، سورنجاں تلخ، زنجبیل ہر ایک ایک تولہ روغن کنجد دس تولہ میں جوش دے کر چھان لیں۔

بوقت حاجت مقام درد پر نیم گرم مالش کر کے اوپر پرانی روئی باندھیں۔

روغن گل مغیلاں

سیلان اذن یعنی کان بہنے میں مفید ہے۔ زخم بھرتا ہے اور کان کے درد کو تسکین دیتا ہے۔

نسخہ: گل مغیلاں (کیکر کے پھول) ایک تولہ لے کر روغن سرشف (سرسوں) پانچ تولہ میں جلا کر چھان لیں۔

بوقت حاجت چند قطرے نیم گرم صبح و شام کان میں ٹپکائیں۔

روغن گندم

داد، کلف وغیرہ پر لگاتے ہیں۔ گرم اہرن (وہ بھاری لوہا جس پر لوہار لوہے کو تپا کر ہتھوڑوں سے کوٹتے ہیں) پر چند دانے رکھ کر ہتھوڑے کو گرم کر کے اس سے دبائیں۔ جو روغن نکلے اس کو علیحدہ کرتے جائیں۔

روغن لبوب سبعہ

دماغی خشکی کو زائل کر کے بے خوابی کو دور کرتا ہے۔ سرسام سوداوی میں بھی نافع ہے۔ تمک کے زخم بھرنے میں بھی سودمند ہے۔

نسخہ: مغز فندق، مغز پستہ، مغز بادام شیریں، کنجد مقشر، مغز چلغوزہ، مغز تخم کدو، مغز جوز (اخروٹ) برابر وزن کوٹ کر اور گرم کر کے خوب اچھی طرح نچوڑ لیں یا کولہو سے تیل نکلوائیں۔

حسب ضرورت استعمال میں لائیں۔ سر پر مالش کر کے خوب جذب کریں۔

نوٹ: اکیس تولہ مغزیات میں سے نو تولہ تیل نکلے گا۔

روغن مال کنگنی

داخلاً مقوی دماغ ہے۔ خارجاً جوڑوں کے درد اور درد زانو کے لئے مفید ہے۔ ہتھیلیوں پر مالش کرنا ضعف بصارت کو نافع ہے۔ نیز مجلوقوں کو بطور طلا استعمال کراتے ہیں۔

نسخہ: تازہ تخم یا پھل لے کر بادام روغن والی مشین میں ڈال کر تیل نکالیں۔

خوراک: دو سے چار قطرے۔

روغن مخدر

عضو کو بے حس کرتا ہے۔ درد زانو اور دیگر جسمانی دردوں پر مالش کرنے سے سکون بخشتا ہے۔

نسخہ: مال کنگنی، عاقر قرحا، افیون، تخم دھتورہ ہر ایک نو ماشہ۔ سب کو پیس کر روغن تلخ نصف پاؤ میں ڈال کر جوش

www.alsaudiahbibifoundation.org

دیں۔ اس کے بعد روغن کو صاف کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔

بوقت حاجت مقام ماؤف پر مالش کریں۔

روغن مصطگی

اعصاب کو قوی کرتا ہے۔ معدہ پر مالش کرنے سے معدہ کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ درد کمر اور پٹھوں کی کمزوری میں خصوصی طور پر بھی مستعمل ہے۔

نسخہ: مصطگی رومی چار تولہ، روغن کنجد ایک پاؤ۔ مصطگی کو کھرل میں پیس کر روغن مذکورہ میں پکائیں۔ جب مصطگی پگھل جائے تو اتار کر چھان لیں۔

مقدار و ترکیب استعمال یہ ہے کہ داخلی طور پر پانچ تا دس قطرے مصری پر ڈال کر روزانہ کھلائیں۔ خارجی طور پر قبل از غذا معدہ کے مقام پر نیم گرم مالش کریں۔

نوٹ: اگر خمیس کا ضعف بغیر حرارت کے ہو تو ان پر روغن مصطگی لگانا مفید ہے۔

روغن مسک

اسہال کے لئے بہت مفید ہے۔

نسخہ: تخم دھتورہ سیاہ، گھونگچی سفید دونوں کو بھون کر کے آتشی شیشی میں بطریق معروف روغن کشید کریں۔

ترکیب استعمال یہ ہے کہ چند قطرے ملاپ سے ایک گھنڈ قبل تکوں پر ملیں۔

روغن موافزا (بال بڑھانے کا تیل)

بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بالوں کی سیاہی کو قائم رکھتا ہے۔ نیز دماغ کو قوت دیتا ہے اور نزلہ و زکام کو روکتا ہے۔

نسخہ: ہوبیر، برادہ صندل، ناگرموتھا، چمیلی برگ خس، زنجبل جوزبو، الائچی کلاں، زیرہ سیاہ، برگ حنا، پانوری، کچور، مولسری خوشبودار، ہر ایک نصف پاؤ۔ سب کو کوٹ چھان کر چار سیر پانی میں رات بھر کے لئے بھگو دیں۔ صبح کو روغن کنجد، روغن گل ہر ایک ڈیڑھ سیر شامل کر کے جوش دیں۔ جب پانی جل جائے تو تیل کو صاف کر کے محفوظ رکھیں۔

نوٹ: تیل کی بوتل دھوپ میں رکھ دی جائے تو تیل خود بخود نیچے بیٹھ جاتی ہے۔

روغن مورچہ یا روغن خمیل

قوت باہ کو برانگیختہ کرتا ہے اور عضو تناسل کو دراز کرتا ہے۔ مجلوق کے لئے نہایت مفید ہے۔

نسخہ: سوہدر سرخ سروے بھوسے نئے (سبزوں، آک کے پودوں اور آم کے درختوں پر ہوتے ہیں) لے

کر چنبیلی کے تیل پانچ تولہ میں ڈال کر چوڑے منہ والی شیشی میں بھر کر چالیس روز دھوپ میں رکھیں پھر صاف کر کے کام میں لائیں۔

ترکیب استعمال یہ ہے کہ عضو تناسل کو کسی کھردرے کپڑے سے رگڑیں یہاں تک کہ سرخ ہو جائے پھر روغن مذکورہ کا طلا کریں۔

روغن موم

قالج، لقوہ اور ہر قسم کے عصبی دردوں کے لئے نافع ہے اور مواد کو تحلیل کرنے میں خصوصیت سے مستعمل ہے۔

نسخہ: موم زرد ایک سیر، نمک شور تین سیر۔ دونوں کو ملا کر مرقیات کی طرح قرع انبیق یا بھبکا (عرق کشید کرنے کا آلہ) کے ذریعے عرق کشید کریں۔ یہی عرق روغن موم کہلاتا ہے۔ بوقت حاجت مقام ماؤف پر نیم گرم مالش کریں۔

روغن ناسور

بارہ دو تولہ، روغن کنجد پانچ تولہ دونوں کو خوب غلوط کر کے محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال یہ ہے کہ اس دوا کو بتی میں لگا کر یا پچکاری کے ذریعے ناسور میں پہنچائیں۔

روغن افت برگ

قالج، لقوہ، رعشہ اور وجع مفاصل میں مفید و مستعمل ہے۔

نسخہ: برگ آک، برگ بکائن، برگ رتڑ، برگ سنبھالو، برگ آنجبر، برگ دھتورہ سیاہ، برگ زقوم ہر ایک ایک تولہ کو کوٹ کر روغن کنجد ایک سیر میں ڈال کر جلائیں اور تیل کو صاف کر کے محفوظ رکھیں۔

بوقت حاجت تھوڑا سا روغن گرم کر کے عضو ماؤف پر مالش کریں اور اوپر پرانی روئی باندھیں۔

روغنیات بہ حساب امراض

قالج اور لقوہ کے لیے

اجزاء و ترکیب ساخت: کاہلی ایک تولہ، بچھو چھ ماشہ، تج پات چھ ماشہ، ناخونا ایک تولہ، برادہ کچلہ، طوطیا، لونگ، دار چینی، جاوتری، چھ چھ ماشہ، سوہنجاں تخم ایک تولہ، دانہ الائچی خورد چھ ماشہ، برادہ صندل سفید چھ ماشہ، زرنیخ چھ تولہ، جائفل چھ ماشہ، تج ایک تولہ، دار ہلدی نو ماشہ، میدا کھڑی چھ ماشہ، کتائی خورد ایک سیر، برگ تمبی سیاہ ایک سیر، برگ تل ایک سیر، برگ ارنڈ ایک سیر، برگ دھتورہ سیاہ یا سفید ایک سیر، برگ سنبھالو چھ سیر، برگ مدار ایک سیر، برگ سونجنی ایک سیر، دودھی خورد یعنی ہزار دانی ایک سیر، کوٹھ تخم چھ تولہ، ملٹھا تیلیا چھ ماشہ، پیلا مول ایک تولہ، خراطین خشک ایک تولہ،

www.alsaudatibbifoundation.org

بیر بہوٹی ایک تولہ، مجم حلبہ ایک تولہ، زعفران کشمیری درجہ اول ایک تولہ، کستوری تین ماشہ، مال کنگنی ایک پاؤ، افیون خالص ایک تولہ، جدوار خطائی ایک تولہ، عاقر قرحا دو تولہ، گل بابونہ دو تولہ، دیودار لکڑی ایک تولہ، ہینگ متانی ایک تولہ، سونٹھ ایک تولہ، یوزیدان ایک تولہ، اجوائن خراسانی ایک تولہ، لہسن کا جوا ایک پاؤ، ناگ کیسر ایک تولہ، گھونگچی سرخ ایک پاؤ، روغن گل ایک سیر، روغن کنجد ایک سیر، روغن ارنڈ آدھ سیر، روغن مہوہ آدھ سیر۔

ترکیب: ہر قسم کے چنوں کو کوٹ کر اور ان کا عرق نکال کر الگ رکھ لیں بقیہ ادویات کو خوب جوکوب کر کے ایک ساتھ کر لیں اور ایک لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر اوپر سے پانچ سیر پختہ دریا کا پانی اس میں ڈال کر پھولنے کے واسطے چھوڑ دیں اور چوبیس گھنٹے کے بعد اس میں جملہ روغنیات ملا کر نرم آنچ پر پکائیں، جب پانی بالکل جل جائے تو اس میں تھوڑا تھوڑا چنوں کا رس ڈالتے جائیں، جب رس جل جائے تب اس میں افیون پیس کر کے ڈالیں۔ اس کے بعد کستوری ڈالیں۔ جب یہ بھی جل جائے تب گھونگچی سرخ جو کہ پیس کر میدہ بنایا ہوا ہو اس کی روٹی بنا کر اس روغن میں ڈال دیں، جب روٹی پک کر سرخ رنگ کی ہو جائے تب روٹی کو دست پناہ سے کنارہ کر دیں تاکہ اس کے اندر کا کل روغن کڑاہی کے اندر روغن میں آجائے، روٹی کو کنارہ کرنے کے بعد چولھے کے اندر سے کل آگ کو نکال کر باہر کر دیں، جب روغن ایک دم ٹھنڈا ہو جائے تب خوب مل کر ململ کے کپڑے سے روغن کو چھان لیں، اسے نچوڑیں ہرگز نہیں۔ پھر روغن کو بحفاظت رکھ لیں۔ وجع المفاصل پر صرف ضماد کر دینے سے ہی مرض وجع المفاصل کو بہت جلد آرام ہو جائے گا۔

ترکیب استعمال: دن کے وقت دھوپ میں اور رات کے وقت مکان کے اندر مریض کو کھڑا کر کے خوب مالش کریں اور ڈیڑھ گھنٹے تک مریض کو ہوا سے بچائیں۔

فوائد: یہ روغن ان آدمیوں کو بھی بفضلہ تندرست کر دیتا ہے جو بازو اوپر اٹھا کر سکھا لیتے ہیں۔ وجع المفاصل، فالج، لقوہ کے مریض لاعلاج بہت جلد اس سے شفایاب ہو جاتے ہیں۔

بینائی کے لیے

جس کے استعمال سے بفضلہ تعالیٰ آنکھوں کی بہت سی شکایات دور ہو کر نظر بہت تیز اور روشن ہو جاتی ہے۔

اجزاء: گلاب کے پھول، گلو، ہر ایک ماشہ، لونگ کلاہ دار پانچ دانہ، اجوائن ایک ماشہ، صندل سفید، صندل سرخ، آملہ، ہلیلہ سیاہ، رتن جوت، کشنیز، برگ مہندی، ملٹھی، گوکھرو، تیزپات، الائچی خورد، زیرہ سفید، مجم کاہو، منڈی بوٹی، ہر ایک ساڑھے تین ماشہ۔

ترکیب: تمام ادویات کو رات کے وقت دو سیر پانی میں بھگوئیں اور صبح کے وقت جوش دیں، جب آدھا پانی جل جائے تو چھان کر اس میں گائے کا سیر بھر گھی ڈال کر خوب پکائیں، جب تمام پانی جل کر محض گھی باقی رہے تو گھی کو

نتھار کر بحفاظت رکھیں۔

ترکیب استعمال: اس گھی میں سے روزانہ تین تولہ سے پانچ تولہ تک دودھ میں ملا کر استعمال کریں۔

فوائد: ضعف بصارت، ضعف دماغ کو دور کرنے کے لیے اکسیر ہے۔ علاوہ ازیں موتیا بند کا آپریشن کرانے کے بعد 40 دن گزر جانے پر اگر اسی گھی کو استعمال کرایا جائے تو بفضلہ تعالیٰ دماغ اور نظر کو بہت تقویت پہنچتی ہے۔

کانوں کے درد کے لیے

اس روغن کے ایک دو قطرے ڈالنے سے درد سے چلاتا ہوا مریض بفضلہ فوراً سکون حاصل کر لیتا ہے۔

اجزاء و ترکیب ساخت: روغن گل 21 ماشہ، روغن بادام ساڑھ دس ماشہ، سرکہ انگوری تین تولہ، افیون خام پونے دو ماشہ ملا کر آگ پر جوش دیں، جب صرف روغن رہ جائے تو صاف کر کے شیشی میں رکھیں۔

ترکیب استعمال: روغن کو ذرا نیم گرم کر کے کان میں تقریباً تین قطرے ڈالیں۔

فوائد: کان میں جب صفراوی مادہ کی وجہ سے درد ہو یا گرم بخارات کان میں پہنچ کر درد کا باعث ہوں اس وقت یہ روغن معجز نما ثابت ہوتا ہے۔ لیکن سرد مواد کی وجہ سے جو تکلیف ہو اس کے لیے یہ روغن کوئی زیادہ مفید نہیں۔

روغن برقی (تارے میرے والا)

ذات الجنب وضمونیہ، فالج، لقوہ، عرق النساء، وجع الورک، وجع الصدر، گنٹھیا، ایڑی کا درد، مخنے و گھٹنے کا درد وغیرہ کی ایک ہی جادو اثر دوا بنانا مطلوب ہو تو ذیل کی ترکیب سے روغن بنائیے، اور فائدہ اٹھائیے۔

اجزاء و ترکیب ساخت: روغن ارنڈ، روغن السی، روغن تارا میرا، عاقر قرحا، اجوائن، مال کنگنی، مجم حرمل، ہر ایک پانچ، پانچ تولہ۔ پہلے خشک چیزوں کو جوکوب کر کے ڈیڑھ سیر پانی میں چار پہر تک بھگو کر آگ پر پکائیں، جب پانی جل کر محض پاؤ کے قریب باقی رہے تو اتار کر مل اور چھان لیں اور اب اس چھنے ہوئے پانی میں ہر سہ روغن ملا کر نرم نرم آگ پر پکائیں، جب تمام پانی جل کر صرف روغن رہ جائے تو اتار کر دوبارہ کپڑے سے چھان کر شیشی میں حفاظت سے رکھیں۔

ترکیب استعمال: جائے درد پر مالش کر کے گرم روئی باندھ دیں۔

فوائد: ہر قسم کے درد کے لیے بے حد زود اثر اور مفید ہے۔

اعصاب کی مضبوطی کے لیے

یہ روغن کمزوری اور درد اعصاب کے لیے نہایت اعلیٰ اور قوی الاثر ہے۔

اجزاء و ترکیب ساخت: مال کنگنی تین تولہ، قسط، سونٹھ، گل بابونہ، جائفل، لونگ، میٹھا، تیلیا، کچلہ، عاقر قرحا، مجم دمتورہ، بیخ کنیر سفید، گھونگچی سفید، مجیٹھ، نرکچور، تج، کابھل ہر ایک ایک تولہ، دار چینی، ہلدی، میدہ لکڑی مشک،

www.alsaudiatbbifoundation.org

زعفران، کلونجی، سنبل الطیب، سعد کوفی، افیون، ہڑتال طبقی، سم الفار سفید، ہر ایک چھ ماشہ، روغن کنجد تین پاؤ، روغن بیدانجیر دیسی ایک پاؤ، تمام اشیاء کو نیم کوب کر کے رات کو دو سیر پانی میں بھگو رکھیں اور صبح کو نرم نرم آنچ پر جوش دیں، جب پانی نصف رہ جائے تو روغن کنجد اور روغن بیدانجیر داخل کر دیں، جب تمام پانی جل جائے اور صرف تیل رہ جائے تو اتار کر ٹھار کر بوتل میں محفوظ رکھیں، فضلہ گڑھے کے اندر دبا دیں۔

ترکیب استعمال: جب درد کا دورہ شروع ہو جائے تو خوب اچھی طرح مالش کر کے اوپر نمدہ باندھ دیں، سرد پانی اور سرد ہوا سے محفوظ رکھیں۔

فوائد: یہ روغن ہر قسم کے عصبی دردوں کے لیے اکسیر الاثر ہے، درد کی وجہ سے اگر مریض چل پھر نہ سکتا ہو تو بفضلہ دو تین دن کے استعمال سے مریض چلنے پھرنے لگ جاتا ہے۔ علاوہ ازیں کسی وقیعب کے لیے بھی بے حد مفید چیز ہے۔ خشہ اور سیون چھوڑ کر اچھی طرح مالش کریں اور برگ پان یا ارنڈ باندھ دیں۔ ہفتہ عشرہ تک سستی اور کمزوری جاتی رہے گی۔

بدن کی مضبوطی اور قوت باہ کے لیے

اس روغن کے پندرہ دن کے استعمال سے ہر قسم کی بدنی اور تناسلی کمزوری دفع ہو جاتی ہے۔

اجزاء و ترکیب ساخت: پوست بیخ کنیر سفید، گھونگچی سفید، ہر ایک دس تولہ، قسط تلخ، حب الملوک ہر ایک چار تولہ، چھ سیر گائے کے دودھ میں پکائیں اور رات کو ضامن لگا کر دہی جمائیں۔ صبح بلو کر مکھن نکالیں اور خوب صاف کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: بوقت ضرورت ایک رتی پان میں کھلائیں اور قدرے عضو پر مالش کریں۔

فوائد: یہ روغن مقوی، حرارت عزیزی کو برانگیختہ کرتا اور خفتہ طاقتوں کو بیدار کرتا ہے۔ جو نوجوان اپنی حیات مستعار کو اپنی بعض نادانیوں کی وجہ سے قبل از وقت ختم کر دینے کے مجرم ہیں، ان کے لیے مسیحائی کا کام کرتا ہے، اور وہ اصحاب جو کثرت جماع سے طاقتوں کو کمزور کر چکے ہوں ان کے لیے آب حیات ہے اور لطف یہ کہ کھانے اور مالش دونوں کا کام دیتا ہے۔ اس کے مکمل فوائد حاصل کرنے کے لیے کم از کم پندرہ روز ضرور استعمال کریں پھر آپ کو خود بخود معلوم ہو جائے گا کہ اس روغن میں قدرت نے کیا جادو رکھا ہے۔

خارش (خشک و تر) کے لیے

اجزاء و ترکیب ساخت: عسل بلادر دو قطرے، سرسوں کا تیل دس تولہ ملا کر محفوظ رکھیں، بس روغن بلادر تیار ہے۔

ترکیب و استعمال: اس کی مالش کرنے سے خارش خشک ہو یا تر اور چھپاکی سے بفضلہ نجات مل جاتی ہے۔

عسل بلادر حاصل کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ زنبور (سنڈاسی) کو آگ میں گرم کر کے اس سے ایک دانہ بلادر کا پکڑ کر دبائیں، عسل بلادر نکل آئے گا۔ مگر یہ معلوم رہے کہ عسل بلادر ایک نہایت زہریلی شے ہے۔ لہٰذا احتیاط رہے کہ کہیں جلد پر نہ لگنے پائے، ورنہ بدن سوج جائے گا۔

عصبی دردوں کے لیے

وجع المفاصل، ذات الجنب اور تمام عصبی دردوں کے لیے مفید ہے۔

اجزاء و ترکیب ساخت: آب برگ مدار یعنی آک کے سبز پتوں کا پانی آدھ سیر، سرسوں کا تیل پاؤ بھر، ہر دو کو ملا کر آگ پر رکھیں، جب تمام پانی جل کر صرف تیل باقی رہ جائے تو اتار کر چھان لیں، بس یہی روغن مدار ہے۔

ترکیب استعمال: ذات الجنب گنٹھیا وغیرہ کے لیے بوقت صبح دو بوند نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔ چنبیل پر دن میں دو مرتبہ لگایا کریں۔

جھولا کے لیے

اجزاء و ترکیب ساخت: برگ دھتورہ آدھ سیر، برگ ارنڈ آدھ سیر، برگ مولی، برگ مدار، ہر ایک آدھ سیر پانی دو سیر میں ڈال کر پکائیں، جب پانی نصف سیر رہ جائے تو مل چھان کر روغن ارنڈ پانچ تولہ، روغن کنجد پیس تولہ میں ڈال کر پکائیں، جس وقت تیل خالص رہ جائے تو سرد کر کے کٹھ چھ ماشہ، سونٹھ پانچ ماشہ، موم دو تولہ ملا لیں تیار ہے۔

ترکیب استعمال: بوقت ضرورت اس تیل کی مالش کریں اور اوپر روئی باندھ دیں، گھنٹہ کے بعد کھول دیں، لیکن ہوا نہ لگنے پائے۔

فوائد: جھولا کے مایوس سے مایوس مریض کو بھی بفضلہ صحت ہو جاتی ہے۔

درد اور چوٹ کے لیے

اجزاء و ترکیب ساخت: تیل مٹی آٹھ تولہ، کافور دو تولہ، دونوں کو ایک شیشی میں ڈال کر رکھ دیں۔ چوبیس گھنٹہ تک دونوں اشیاء حل ہو جائیں گی۔

ترکیب استعمال: جہاں درد ہو روئی سے لگائیں اور اوپر روئی باندھ دیں۔

فوائد: بفضلہ تعالیٰ منٹوں میں درد کافور ہو جائے گا۔ خواہ کسی قسم کا درد ہو دفع ہو جائے گا۔

نوٹ: اگر زیادہ تیز کرنا ہو تو اس کے اوپر نمک شیشہ اور پھٹکڑی سفید ہم وزن لے کر پیس لیں اور چھڑک دیں، علاوہ ازیں بھڑ، مکھی، پھپھوندی وغیرہ کے کاٹے پر مل دینے سے تسکین ہو جاتی ہے۔ چنبیل اور داد پر روزانہ لگواتے رہنے سے بھی قلع قمع کر دینے کا موجب بنتا ہے۔

www.alsaudiatibbifoundation.org

روغن مرکب برائے اوجاع

یہ تیل جملہ امراض کے لیے ازحد مفید ہے۔

اجزاء وترکیب ساخت: ہڑتال زرد دو تولہ باریک پیس کر روغن بیدانجیر دس تولہ میں پکائیں۔ جب روغن سرخ ہو جائے تو عرق بیدانجیر دس تولہ ڈال کر پکائیں۔ جب پانی جل جائے عرق بھنگرہ سفید دس تولہ ملا کر پکائیں تاکہ صرف روغن باقی رہ جائے۔

ترکیب استعمال: مقام ماؤف پر مالش کر کے برگ بیدانجیر یا پرانی روئی باندھ دیں۔

فوائد: سردی کی وجہ سے کوئی مرض پیدا ہوا ہو اس کے لیے یہ روغن مانند اکسیر ہے۔ ذات الجنب، نمونیا اور ہر قسم کے دردوں کے لیے یہ روغن ایک قسم کا تریاق ہے، چوٹ وغیرہ کے لیے بھی نہایت اعلیٰ ہے۔

روغن بیخ احمر

بیخ احمر یا اصل الاحمر ایک نہایت لاجواب فوائد کی حامل بوٹی ہے۔ ریگستانی علاقہ میں بکثرت پیدا ہوتی ہے۔

اجزاء وترکیب ساخت: اس کی لال لال جڑوں کو لے کر ذرا کوٹ کر شیشی میں ڈال کر اوپر سے روغن سرسوں اتنا ڈالیں کہ جڑوں سے کم از کم چار انگل اوپر آ جائے، اب اس بوتل کو دھوپ میں رکھ دیں۔ دو تین یوم دھوپ میں رکھنے سے بیر بہوٹی کی طرح سرخ رنگ کا روغن تیار ہو جائے گا۔ چھان کر شیشی میں سنبھال رکھیں۔

ترکیب استعمال: نزلہ وزکام کے لیے سر پر مالش کریں۔ ذات الجنب ونمونیا کے لیے اس کی مالش نہایت مفید ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں جوڑوں کا درد، عرق النساء وغیرہ کو بھی مفید ہے۔

السعودیہ خاص

جو کہ اندرونی وبیرونی طریقہ سے استعمال ہو کر بفضلہٖ بے شمار امراض کے دفعیہ کا موجب بنتا ہے۔

اجزاء وترکیب ساخت: روغن حب الملوک ایک تولہ، روغن مدار تین تولہ، روغن اسود، یعنی سرسوں کا تیل دس تولہ ایک بڑی شیشی میں ملا کر خوب ہلائیں اور سنبھال رکھیں۔

ترکیب استعمال بطریقہ خوردنی: وجع المفاصل، استسقاء، آتشک، برص، جذام وغیرہ کے لیے جب جلاب دینے کی ضرورت پیش آئے تو یہ بہترین جلاب ہے۔ اس جلاب سے مرض کا زور ٹوٹ جاتا ہے اور اس کے بعد علاج نہایت آسانی سے کیا جا سکتا ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ اس روغن کے آٹھ سے بارہ قطرے دودھ یا شربت وغیرہ میں ملا کر پلا دیں۔ کافی دست آئیں گے۔

بیرونی طور پر: عرق النساء، وجع الورک (سرین کا درد)، ذات الجنب، وجع المفاصل وغیرہ کے لیے اس کی

مالش بہت ہی مفید ثابت ہوتی ہے۔

نوبتی بخاروں اور نوبت سے ہونے والے دردوں میں نوبت سے ایک گھنٹہ پیشتر مالش کی جائے تو بفضلہٖ بسا اوقات درد رک جاتا ہے۔

کھانسی کے لیے سینہ پر مالش کرنے سے بفضلہٖ آرام ہو جاتا ہے۔

خاص الخاص روغن مرکب

پوست بیخ کمیر سفید، پوست بیخ کمیر سرخ ہر ایک پانچ پانچ تولہ، ہر دو تازہ حاصل کر کے کچل ڈالیں، اور دو سیر گائے کے دودھ میں جوش دیں، اور بدستور معروف دہی جما کر مکھن نکالیں، اور اس مکھن کو کھرل میں ڈال کر اس میں تھوڑا تھوڑا شیر مدار ملاتے اور کھرل کرتے جائیں، یہاں تک کہ ملاتے ملاتے پورا دس تولہ شیر مدار شامل ہو جائے۔ بعد ازاں دھتورہ کے پتوں کا پانی دس تولہ روغن کنجد دس تولہ ملا کر آگ پر رکھیں، جب پانی جل کر محض تیل باقی رہ جائے تو اس کو مکھن والی دوا کے اندر ملا کر پھر آگ پر رکھیں یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔

ترکیب استعمال: چونکہ یہ روغن بے شمار مرضوں کے لیے مفید ہے اس لیے ذیل میں ترکیب استعمال عام فہم طریقہ میں عرض کی جاتی ہے جس سے استعمال کرنے میں سہولت ہو۔

امراض دماغ: مرگی، دردشقیقہ، بند نزلہ وغیرہ کے لیے کاہبل میں ملا کر یا ویسے ہی بطور نسوار کے استعمال کرائیں مفید ہے۔

امراض چشم: بتی کو روغن مرکب میں بھگو کر بدستور کاجل حاصل کریں اور سرمہ کے طور پر آنکھوں میں لگائیں، تو باہمی چشم پلکوں کے بال اگانے میں بے حد مفید ہے۔

امراض کان: کان درد، پیپ آنا، بہرہ پن وغیرہ کی صورت میں تھوڑا سا تیل ملا کر نیم گرم کر کے دو دو قطرے ہمیشہ ڈالا کریں۔

امراض فساد خون: داد، خارش، چنبل، پھوڑے، پھنسیوں کے لیے اوپر لگائیں نیز اندرونی طور پر ایک قطرے سے تین قطرے تک کھاٹہ یا حلوے میں دیں۔ بفضلہٖ تعالیٰ چند یوم کے استعمال سے فساد خون دور ہو کر خون صاف ہو جائے گا۔ جذام تک کو مفید ہے۔

ورم طحال، ورم جگر، باد گولہ، سوء الہضمہ، استسقا، کرم شکم، ہیضہ کے لیے ایک سے دو بوند حد تین بوند بتاشہ میں کھلا کر اوپر سے مناسب عرق یا شربت پلا دیا کریں مثلاً ورم جگر میں عرق کاسنی یا مکو اور ہیضہ میں عرق اجوائن یا پودینہ وغیرہ دیں۔

عصبی امراض: فالج، لقوہ، خدر، رعشہ، تشنج وغیرہ میں مالش کرائیں اور کھلائیں انشاء اللہ مفید ثابت ہوگا۔

www.ahsanulhabibfoundation.com

بواسیر: بواسیر کے لیے دو قطرے یومیہ بالائی یا مکھن میں دیا کریں، اور روزانہ قضائے حاجت کے بعد اوپر ملا کریں، انشاء اللہ چند یوم میں مسے بالکل نیست و نابود ہو جائیں گے۔

بخار: وہ بخار جو لرزے سے آتے ہوں یا نوبت سے تیسرے یا چوتھے روز آتے ہوں ان سب کے لیے بخار آنے سے دو گھنٹہ پیشتر دے دینے سے بفضلہٖ شرطیہ بخار رک جاتا ہے۔

زخم: روغن مرکب ایک حصہ، روغن کنجد تین حصہ ملا کر رکھیں اور زخموں پر لگایا کریں۔ انشاء اللہ بگڑے سے بگڑے زخم مندمل ہو جائیں گے۔

درد ہر قسم: اگر کسی متورم جگہ پہ روغن مرکب کی مالش کر لی جائے تو اگر ورم تحلیل ہونے کے قابل ہو تو تحلیل ہو جاتا ہے ورنہ بہت جلد پھٹ جاتا ہے۔

تریاق اثر: بھڑ، ممیا مکھی، بچھو وغیرہ کے کاٹے کی جگہ مالش کر دینے سے نہ صرف یہ کہ تکلیف دور ہو جاتی ہے بلکہ ورم بھی نہیں ہونے پاتا۔

جوانی کی غلط کاریاں: جلق وغیرہ کی وجہ سے جو حضرات اپنی طاقت کو برباد کر چکے ہوں تو ایسے حضرات عضو مخصوص پر مالش کریں اور پھر اوپر برگ پان یا برگ ارنڈ باندھ دیں، اور صبح کھول کر گرم پانی اور صابن سے دھو کر تولیہ سے صاف کر دیا کریں۔ اسی طرح روزانہ مالش کرتے رہیں۔

چھری: خواہ گردہ میں ہو، خواہ مثانہ میں، اس کی دو سے تین بوند جو کہ اصلی میں رکھ کر کھلانے سے اوپر مالش کرنے سے بفضلہٖ چند روز میں ٹوٹ کر نکل جائے گی، غرضیکہ یہ نہایت لاجواب چیز ہے۔

کان کے امراض کے لیے

1۔ مکو، امتاس کا مغز، اکلیل الملک، بابونہ، جملہ ہموزن لے کر انہیں آب کشنیز سبز میں پیس کر کان کے آس پاس نیم گرم ضماد کریں، کان کے ورم کو جو سردی سے ہو مفید ہے۔

2۔ نرسلی سیاہ پانی میں پیس کر ضماد کریں۔ کان کے ہر قسم کے ورم کو زائل کرتا ہے۔

3۔ الفون تین رتی کافور چار رتی دونوں کو عورت کے دودھ میں حل کر کے نیم گرم کان کے گرد ملا کریں اور کسی قدر کان میں ٹپکائیں۔

4۔ صندل سفید، صندل سرخ، جم کاہو، پوست خشخاش، کشنیز خشک ہر ایک تین ماشہ سب اجزا کو عرق گلاب میں کان کے آس پاس لیپ کریں، ورم گوش گرم بادی کو مفید ہے۔

5۔ روغن گل چار تولہ، روغن بادام شیریں دو تولہ، سرکہ تیز کہنہ بارہ تولہ میں ملا کر جوش دیں، جب روغن رہ جائے تو

صاف کر کے کان کے گرد ملا کریں اور کان میں ٹپکائیں۔

6۔ روغن بابونہ یا روغن زرد کہنہ یا روغن زیت کان کے آس پاس لیپ کر کے گلو کریں، درد گوش سرد، سادہ اور ریحی کو مفید ہے۔

7۔ گل بابونہ، افسنتین رومی، اکلیل الملک ہر ایک ایک تولہ گائے کے آدھ سیر دودھ میں جوش دے کر بھپارہ لیں، کان درد، باد اور ریحی کے لیے مفید ہے۔

8۔ جند بیدستر چار چاول، خاکستر الفون ایک رتی، روغن بابونہ میں حل کر کے نیم گرم کان کے آس پاس لیپ کریں، درد گوش سرد، ریاحی کو مفید ہے۔

9۔ ست لوبان کو عورت کے دودھ میں حل کر کے کان کے اردگرد لیپ کریں اور کسی قدر کان میں ٹپکائیں، کان درد کو مفید ہے۔

10۔ بنفشہ، رسوت، برگ حنظلی، مکو، صندل سرخ، مغز فلوس آب، مکو سبز میں پیس کر کان کے اردگرد لیپ کریں۔ کان درد کا ازالہ ہوگا۔

11۔ مکو، چدوار، صندل سفید، صندل سرخ، گل ارمنی ہموزن لے کر آب کشنیز سبز میں پیس کر کان کے اردگرد لیپ کریں کان درد کے خاتمہ کے لیے مجرب ہے۔

12۔ انزروت مدبر، مرکی، مردار سنگ ہموزن لے کر باریک کریں اور کسی قدر روغن گل، شہد اور آب برگ نیم میں ملا کر کان کے اردگرد لیپ کریں، اور اسی میں روئی آلودہ کر کے کان کے اندر بھی رکھیں۔ ورم گوش شہوری کے لیے مفید ہے۔

13۔ ضماد بابونہ: گل بابونہ، تخم خطمی، گیرو ہر ایک چھ ماشہ، الفون، زعفران ہر ایک ایک ماشہ، آب مکو سبز میں پیس کر نیم گرم لیپ کریں، تسکین درد اور تحلیل ورم گوش کے لیے مفید ہے۔

14۔ تخ دھتورہ ڈیڑھ حصہ، گھیکوار کا گودہ ڈیڑھ حصہ، الفون ڈیڑھ حصہ، تل کا تیل ایک حصہ دھتورے کے بیجوں کے سفوف اور گھیکوار کے گودہ کو تیل میں چھوڑ کر پکائیں۔ ادویہ جل جانے پر تیل کو چھان کر اس میں الفون ملا دیں اور تیل کو شیشی میں رکھ لیں۔

ترکیب استعمال: دو بوند پانی نیم گرم کان میں ڈالیں آرام ہوگا۔

15۔ دھتورہ کے بیجوں کا رس پانچ تولہ، آک کے پتوں کا رس پانچ تولہ، سہانجہ کے پتوں کا رس، باتھو کی چھال پانچ تولہ، لہسن چھلا ہوا اڑھائی تولہ، اجوائن دیسی ڈیڑھ تولہ، سونٹھ چھ ماشہ، کافور چھ ماشہ، تل کا تیل بیس تولہ۔

www.qaulatibifoundation.org

ترکیب تیاری: کسی قلعی دار برتن میں تینوں رس تیل میں ڈال کر پکائیں پھر کافور کے سوائے تینوں ادویہ کو بھی کچل کر تیل میں ڈال دیں، جب تیل میں سب پانی جل جائے تو تیل چھان لیں اور کافور ڈال کر ڈھک دیں۔ کافور حل ہو جانے پر تیل ٹھنڈا ہونے کے بعد بوتل میں بھر لیں۔

ترکیب استعمال: کان درد میں دو بوند نیم گرم ڈالیں۔ کان سے پیپ آتی ہو تو پہلے روئی کی پھریری سے پیپ صاف کر کے نیم گرم ڈالیں۔

فوائد: کان درد، سوزش، پھنسی، پیپ اور زخم کے لیے کامیاب ہے۔

16۔ لہسن چھلا ہوا چھ ماشہ، روغن زیتون دو تولہ بریاں کر کے صاف کریں اور ایک دو بوند نیم گرم ڈالیں۔

17۔ نیم کی کونپل ایک تولہ، لہسن دو تولہ، الجون ایک ماشہ، سرسوں کا تیل تین چھٹانک، تیل میں باقی ادویہ پیس کر ڈالیں اور آگ پر رکھیں جب تمام ادویہ جل جائیں تو اتار کر چھان لیں اور دو، تین بار کان میں روزانہ ڈالا کریں۔

18۔ برہمی بوٹی کا رس، بھنگ کا رس ہر ایک پانچ تولہ، تیل سرسوں بیس تولہ ملا کر یہاں تک پکائیں کہ پانی جل جائے، اس کے بعد تیل کو چھان لیں اور کسی شیشی میں محفوظ رکھیں، بوقت ضرورت ایک دو بوند نیم گرم کان میں ڈالیں۔

19۔ گھیسرن اڑھائی تولہ، کچھر ادویہ چھ ماشہ ملا کر چند قطرے کان میں ڈالیں، کان درد اور ریم گوش کے لیے مفید ہے۔

20۔ ہڑتال ورقہ، دار چکنا ہر ایک تین ماشہ، روغن کنجد بیس تولہ۔ پہلی ادویہ کو باریک پیس کر تیل میں ملائیں۔ باقی ادویہ نرم آنچ پر جلا لیں۔ کان کو روئی سے صاف کر کے دو تین قطرے ڈالا کریں۔

فوائد: ریم گوش کے لیے مفید ہے۔

21۔ دیگر: سندھورا تولہ، لہسن پانچ تولہ دونوں کو باریک پیس کر روغن کنجد پندرہ تولہ میں جلا لیں اور صاف کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: دو، دو قطرے نیم گرم کان میں ڈالیں۔

کان درد کے لیے نہایت مفید ہے۔

22۔ مور کا پنچہ چار گنا روغن کنجد میں جلا کر نیم گرم دو، دو قطرے کان میں ڈالیں۔

23۔ مغز بادام دو تولہ، آب ترب پانچ تولہ، حجم نیم سبز پانچ تولہ، الجون تین ماشہ، سپرٹ ریکٹی فائیڈ چار ماشہ، مقطر پانی چار ماشہ، روغن کنجد بیس تولہ۔ پہلے تین ادویہ کو تیل میں جلا لیں اور چھان لیں اور الجون کو مقطر پانی میں حل

کر کے سپرٹ ریکٹی فائیڈ ملا لیں، پھر پہلی اشیاء ملا کر شیشی میں ڈال لیں۔ ضرورت کے وقت چند قطرے کان میں ڈالیں۔

فوائد: کان درد کے لیے اکسیر ہے۔

25۔ روغن بادام تلخ چار تولہ، روغن تارپین تین ماشہ دونوں کو باہم ملا کر محفوظ رکھیں، بوقت حاجت نیم گرم کر کے چند قطرے کان میں ٹپکائیں۔

ناسور قرحہ اور کان بہنا

1۔ کف دریا کو بریاں کر کے آب برگ نیم اور کسی قدر شہد میں حل کر کے کان کے اندر ڈالیں اور کان کے گرد طلا کریں۔

2۔ کان کے گہرے اور پرانے زخموں کے لیے جانوروں کے پتہ کو شہد میں حل کر کے کان کے گرد طلا کریں اور کان میں ٹپکائیں۔

3۔ مرہم سفید روغن گل میں حل کر کے کان کے اندر باہر لگائیں۔

4۔ رسوت ایک ماشہ، الجون چار رتی، شیر زنان میں حل کر کے نیم گرم کان میں ٹپکائیں اور کان کے ارد گرد طلا کریں۔

5۔ ادھ پٹانی، بھلکوی بریاں ہم وزن کو باریک کریں، تھوڑی سی کان میں پھونکیں اور کسی قدر شہد میں ملا کر کان کے آس پاس لیپ کر دیں۔

دیدان الاذن: کان میں کیڑے پڑنا

1۔ مصر کو آب پیاز میں حل کر کے کان کے اندر ٹپکائیں اور کان کے گرد طلا کریں۔

2۔ مصر، سقمونیا گرم پانی یا سرکہ میں حل کر کے کان کے اندر ٹپکائیں اور باہر طلا کریں۔

3۔ مولی کا پانی سرکہ میں ملا کر کان میں ٹپکائیں اور باہر طلا کریں۔

4۔ سقمونیا کو آب پودینہ میں حل کر کے کان کے اندر ڈالیں اور باہر طلا کریں۔

5۔ روغن نیم کافوری: روغن کنجد دس تولہ، آب برگ مدار، آب برگ نیم، آب سہانجنہ، آب پیاز، سرکہ انگوری ہر ایک دو تولہ سب کو ملا کر آگ پر رکھیں جب سب پانی جل کر صرف تیل رہ جائے تو نیچے اتار کر کافور تین ماشہ باریک کر کے حل کریں اور تیل کو چھان لیں۔

یہ تیل کانوں میں ٹپکائیں اور کان کے آس پاس طلا کریں۔ کان درد، کان بہنا اور کان کی پھنسیوں کے لیے

www.alsaudiahbifoundation.org

نہایت مفید ہے۔

6۔ روغن مجیب: برگ نیم تازہ تین تولہ، رتن جوت دو تولہ، دونوں کو کوٹ کر بکیہ بنائیں اور آدھ پاؤ روغن سرسوں میں جلا کر چھان لیں۔

اس روغن کو کان میں ٹپکانا اور حوالی گوش پر ملنا کرنا کان درد اور کان بہنے کو نافع ہے۔

7۔ کان تیل: کچھر او بیم، کچھر بیلا ڈونا ہر ایک چار ڈرام، گلیسرین ایک اونس، جملہ اجزا کو باہم ملا لیں اور کان میں چند قطرے ٹپکائیں۔ کان درد کے لیے ہر صفت موصوف ملا ہے۔

8۔ روغن زنگ: روغن سرسوں پانچ تولہ، الصمّد کار بالک تین ماشہ، ایکری قیبوین دو رتی، سب کو باہم ملا کر یکجان کر لیں، کان کے درد، ورم اور پیپ کو مفید ہے۔

9۔ بورک الصمّد ایک تولہ، رسکپور ایک ماشہ، روغن زیتون پانچ تولہ میں حل کر کے رکھ لیں، بوقت ضرورت چند قطرے کان میں ٹپکائیں اور کان کے آس پاس ملا کریں۔ کان بہنے کو مفید ہے۔

10۔ روغن الصفین: الصفین روئی پانچ تولہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے اتار کر چھان لیں اور اس میں ہموزن روغن بادام ملائیں اور آگ پر رکھیں۔ جب پانی جل کر صرف روغن رہ جائے چھان لیں۔ بہرے پن کے لیے لاجواب روغن ہے۔ کان میں ٹپکائیں۔

11۔ شنوفہ نیم، کہیلہ، گل مشلی ہر ایک پانچ تولہ، توتیا خام ایک ماشہ، سب کو رگڑ کر بکیہ بنائیں اور روغن کنجد ایک پاؤ میں جلا کر صاف کر لیں۔ کان کی پھنسیوں پر ملا کریں اور چند قطرے کان میں ٹپکائیں۔

12۔ مولی کے بیجوں کا ارک پانچ تولہ، گل روغن پانچ تولہ، ہر دو کو جلا لیں اور صاف کر کے دو قطرے کان میں ٹپکائیں۔

13 لہسن چھلا ہوا چھ ماشہ، روغن زیتون دو تولہ جلا کر صاف کر لیں اور ایک بوند کان میں ڈالیں۔ کان درد کا خاتمہ کرتا ہے۔

کان بہنا

1۔ الصفین ڈیڑھ تولہ، روغن سرسوں پانچ تولہ ہر دو کو جوش دیں اور جب الصفین جل جائے تو چھان کر رکھ لیں۔ دو ایک قطرے یہ روغن نیم گرم کان میں ٹپکائیں اور کان کے باہر ملا کریں۔

2۔ زیری سیاہ دو ماشہ، روغن کنجد الاسائی تولہ دونوں کو جلا کر چھان لیں بوقت ضرورت دو ایک قطرے نیم گرم کان میں ٹپکائیں اور کان کے آس پاس ملا کریں۔

3۔ الصفین چھ ماشہ کو سرکہ انگوری پانچ تولہ میں بھگو دیں۔ بارہ گھنٹہ کے بعد جوش دے کر چھان لیں۔ پھر اس پانی میں روغن بادام تلخ پانچ تولہ ڈال کر پکائیں۔ جب پانی جل کر روغن رہ جائے تو چھان لیں، پھر اس میں آب ترب پانچ تولہ، روغن کنجد پانچ تولہ ڈال کر پکائیں۔ جب پانی جل جائے تو چھان لیں اور شیشی میں ڈال کر رکھ لیں۔ بوقت ضرورت ایک دو بوند نیم گرم کر کے کان میں ٹپکائیں، کان کے اکثر امراض کے لیے مفید ہے۔

4۔ کان بہتا: مولی کا پانی پچاس گرام تلوں کا تیل روغن کنجد 25 گرام نرم آگ پر پکائیں جل جانے پر تیل محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: تین، تین قطرے تیل نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔

فوائد: کان بہنے کے لیے از حد مفید ہے۔ کان کی سوجن، کان درد، کان سے پیپ بہنے کے لیے بے حد مفید روغن ہے۔

5۔ کیکر کے پھول دس گرام تیل سرسوں میں پچاس گرام میں جلا لیں چار، پانچ قطرے نیم گرم صبح و شام کان میں ٹپکائیں۔

فوائد: کان بہنے میں از حد مفید ہے۔

6۔ اگر کان بہتا ہو تو مور کا پتہ روغن کنجد میں جلا کر نیم گرم ڈالیں۔

7۔ کان بہتا: بھکوئی مازو ہموزن سفوف بنا کر شہد میں ملا لیں اور روئی کی بتی بنا کر شہد سے لت پت کر کے کان میں رکھیں، روزانہ کان کو روئی سے صاف کر لیا کریں۔

8۔ انزروت، صعید، شنگرفی ہر ایک ایک ماشہ، رتن جوت دو ماشہ، موم سفید تین ماشہ، روغن کنجد، دس ماشہ مرہم بنائیں اور کان کے اندر لگا رکھیں۔

9۔ انزروت دو ماشہ، پھول انار ایک ماشہ، کندر ایک ماشہ، زراوند پانچ ماشہ باریک کر کے سفوف کریں۔

10۔ پیلی دوا: ایکری قے دین دو گرین لے کر سپرٹ ریکٹی فائیڈ ایک اونس پانی میں ملا لیں، ہائیڈروجن سے کان صاف کر کے ایک ایک بوند کان میں ڈالیں۔

11۔ دیسی ہائیڈروجن پراوکسائیڈ: سمندر جھاگ کا باریک سفوف ایک چھوٹی چمچی کان میں ڈالیں اور اوپر سے ایک، دو قطرے سرکہ انگوری کے ڈال دیں، فوراً ابال آئے گا اور کان صاف ہو جائے گا، یہ دوا ہائیڈروجن کی طرح ابال کھاتی ہے۔

12۔ عرق برگ نیم چھ ماشہ، مردار سنگ ایک ماشہ، شہد خالص ایک تولہ تمام ادویہ سرمہ کی طرح باریک پیس کر شہد

www.alsaudiatibbifoundation.org

میں اچھی طرح ملالیں اور کان میں تھوڑی تھوڑی دوا ڈالا کریں۔

13۔ آب حنظل، ہری کھو کا پانی ہر ایک تین تولہ، تل کا تیل دس تولہ کو جوش دے کر پہلے تمہ کا پانی ڈالیں پھر آب کھو یہاں تک کہ پانی جل جائے اور روغن رہ جائے، چھان کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: دو تین قطرے نیم گرم کان میں ٹپکائیں۔

14۔ حرمل، مال کنگنی، اجوائن ہر ایک ایک حصہ، روغن کنجد تین حصہ ادویہ کو تیل میں جلا کر صاف کرلیں۔

ترکیب استعمال: دو تین قطرے نیم گرم کان میں ڈالیں۔

15۔ اندران کا پھل، روغن کنجد میں جوش دیں جب تیل رہ جائے تو چھان کر نیم گرم کان میں ٹپکائیں۔

فوائد: بہرے پن، اونچا سننے اور کان کی سائیں سائیں کو دور کرتا ہے۔

16۔ انیسون تین ماشہ، روغن گل دو تولہ، انیسون کو روغن گل میں جوش دیں، جب تیل ڈیڑھ تولہ رہ جائے تو چھان کر صاف کرلیں۔ چند قطرے کان میں ڈالیں۔

17۔ گندھک آدی تیل: گندھک، منسل، ہلدی ہر ایک ایک تولہ سب کو پیس کر نغدہ بنائیں اور تیل سرسوں نصف کلو، رس برگ دھتورہ آدھا کلو سب کو ملا کر زم زم آگ پر پکائیں۔ جب صرف تیل رہ جائے تو چھان لیں۔ یہ تیل کانوں میں ڈالنے سے کانوں کا بہنا اور کانوں کا درد وغیرہ جیسے امراض کو آرام آجاتا ہے۔

18۔ کٹھ آدی تیل: کٹھ تتھ، ہینگ، ورچ، برادہ دیار، تخم سوئے، سونٹھ، نمک سیندھا ہر ایک تین تولہ سب کو پانی کے ہمراہ پیس کر نغدہ بنائیں اور روغن کنجد ایک کلو، بول بکری چار کلو سب کو ملا کر زم زم آگ پر پکائیں جب صرف تیل رہ جائے تو چھان لیں۔ یہ تیل کانوں میں ڈالنے سے کان سے بدبودار مواد نکلنا بند ہو جاتا ہے۔

19۔ پنچنش پرن تیل: آم، مہوا، برگد، جامن کے نرم پتے خوب پیس کر نغدہ بنائیں اور اس سے چار گنا تیل حل اور پانی چار گنا ملا کر نرم آگ پر پکائیں۔ صرف تیل رہ جائے تو چھان لیں، تیل کان میں ڈالنے سے کان کا بہنا بند ہو جاتا ہے۔

20۔ پنچ ملکل تیل: چھال بیل، چھال گولر، چھال آم، چھال کتھ ہموزن سب کو کوٹ کر نغدہ بنائیں، نغدہ سے چار گنا روغن کنجد اور تیل سے چار گنا ادویہ کو ملا کر نرم نرم آگ پر پکائیں جب صرف تیل رہ جائے تو نتھار کر چھان لیں۔ اس کے چند قطرے روزانہ کانوں میں ڈالنے سے کان بہنا رک جاتا ہے۔

بہرہ پن

1۔ روغن لہسن: لہسن مقشرہ پانچ تولہ، روغن بادام تلخ حسب ضرورت ڈال کر آگ پر رکھیں جب لہسن جل جائے تو روغن کو صاف کر کے رکھ لیں، اس روغن کو کان میں نیم گرم ٹپکانے اور کان کے اردگرد طلا کرنے سے بہرے

پن کا چند دنوں میں خاتمہ ہو جاتا ہے۔

2۔ روغن ساعت کشا: مولی کا رس نصف سیر، روغن کنجد ایک پاؤ دونوں کو ملا کر آگ پر پکائیں۔ جب پانی جل جائے تو آب برگ دھتورا دس تولہ ڈال دیں، جب وہ بھی جل جائے تو آک کے سبز پتوں کا پانی دس تولہ ڈال دیں۔ جب یہ بھی جل جائے اور صرف تیل رہ جائے تو چھان کر رکھ لیں۔ بہرے پن کے لیے کان میں نیم گرم ٹپکائیں اور حوالی گوش پر طلا کریں۔ مجرب ہے۔

کان سے خون بہنا

1۔ ماہیثا، اقاقیا، رسونت زرد سب اجزا کو آب برگ بارنگ سبز یا آب خرفہ سبز میں پیس کر کان کے آس پاس لیپ کریں اور کان میں ٹپکائیں۔

2۔ مصمر زرد چھ ماشہ، کندر چھ ماشہ دونوں کو برگ گندنا سبز میں پیس کر رسونت حل کر کے کان میں ٹپکائیں اور کان کے گرد طلا کریں۔

3۔ زعفران ایک ماشہ، رسونت زرد چار ماشہ، کندر 4 ماشہ، برگ بھنگ سبز چھ ماشہ سب کو سرکہ میں خوب ملالیں اور کان کے آس پاس لیپ کریں اور کان میں ٹپکائیں۔ ضربہ یا سقطہ کے سبب کان سے خون آنے کے لیے مجرب ہے۔

4۔ بیرونی طور پر بھکوی گھول یا نچھر فرائی گاز میں تر کر کے رکھیں اور مریض کو آرام سے لٹا دیں۔

کان کی جڑ کے زخم: قلاع الاذن

1۔ مغز تخم کدو سوختہ، تخم ہندوانہ سوختہ، پوست کدو سوختہ، جست سوختہ، سفیدہ قلعی سوختہ، گلنار سوختہ، توتیا کرمانی، دام الاخوین سب کو کوٹ کر عورت کے دودھ میں کھرل کریں۔ جب مرہم کی مانند ہو جائے تو طلا کریں۔

کان کی سوجن: ورم الاذن

1۔ آرد باقلا، تخم حلبہ کے ساتھ کوٹ کر ضماد تیار کریں اور کان پر ملیں۔

2۔ اسپغول کوفتہ، سرکہ اور روغن گل کے ساتھ ملا کر ضماد کریں۔

3۔ بچوں کے ورم پس گوش میں رسونت کا لیپ مفید ہوا کرتا ہے۔

4۔ اکلیل الملک آب گرم میں پیس کر کسی قدر روغن بنفشہ میں ملا کر کان پر طلا کریں۔

5۔ السی کو روغن گل کے ساتھ پیس کر کان پر لیپ کریں۔

www.alsaudiatabbifoundation.org

6۔ برگ بنفشہ اور گل بنفشہ کو مینتھی کے پانی میں پیس کر اور ماء العسل ملا کر لیپ کریں۔

7۔ اشق اور حجم الٰہی کو باریک کر کے شہد میں ملا کر لیپ کریں۔

8۔ برگ کشنیز سبز اور مویز سیاہ کو کوٹ کر کان پر ضماد کریں۔

9۔ اٹے کی سفیدی روغن گل میں ملا کر طلا کریں۔

10۔ گل بنفشہ، مکو ہر ایک چھ ماشہ، مغز خیار شنبو نو ماشہ، آب مکو سبز میں پیس کر روغن گل چھ ماشہ اضافہ کر کے پکائیں اور نیم گرم مقام ورم پر طلا کریں، ورم حار کے لیے مفید ہے۔

11۔ ہنگوٹ، ہلدی، ایلوا، نمک حلل ہموزن لیں اور پانی میں پیس کر ورم پر لیپ کریں، ورم بارد کو نافع ہے۔

12۔ انجیر خشک چار عدد کو پانی میں جوش دیں پھر اسی پانی میں آرد گندم دو تولہ، روغن زیت ایک تولہ ملا کر پکائیں اور ورم پر نیم گرم لیپ کریں پک جانے پر نشتر دے کر مواد کو خارج کریں اور قرحہ کی تدابیر عمل میں لائیں۔

کان درد کے لیے مزید روغن

1۔ سرکہ انگوری پانچ تولہ، روغن کنجد دس تولہ، مغز بادام تلخ، افسنتین ہر ایک ایک تولہ آب پیاز تین تولہ آب برگ مدار سات عدد سب اجزا کو نرم آنچ پر پکائیں۔ جب پانی جل جائے تو چھان کر کار بالک آئل دو تولہ ملائیں، دو قطرے کان میں ٹپکائیں اور کان کے گرد طلا کریں۔

2۔ روغن اجوائن دیسی، کافور، ست پودینہ ہر ایک ایک ماشہ اجزا کو باہم ملا کر بوتل میں ڈال دیں، کچھ عرصہ بعد روغن بن جائے گا۔ اسے کان میں ٹپکائیں اور کان کے گرد طلا کریں۔ درد گوش کے لیے مجرب ہے۔

3۔ روغن چنبیلی الحوتی: انجون چار رتی، روغن چنبیلی دو تولہ، اجزاء کو باہم ملا کر خوب حل کریں۔ جب یک ذات ہو جائیں تو دو ایک قطرے کان میں ٹپکائیں اور کان کے باہر طلا کریں۔ کان درد کے لیے جادو اثر ہے۔

4۔ اکسیر گوش: کچھر او پیم، کچھر بیلا ڈونہ، میگنیشیا ہر ایک ایک ڈرام گلیسرین، سپرٹ ریکٹی فائیڈ ہر ایک دو ڈرام سب کو ملا لیں اور کان کے اندر اور باہر لگائیں۔

5۔ مرکی، انزروت، ماخرہ، مبصر ہر ایک چار ماشہ اجزا کو باریک کر کے بول گاؤ میش پانچ تولہ میں جوش دیں۔ جب نصف رہ جائے تو کپڑے سے چھان لیں۔ نیم گرم کان کے گرد لیپ کریں اور کان میں ٹپکائیں۔

ناک کے امراض کے لئے

نزلہ زکام کے لیے

1۔ صندل سرخ کو سرکہ میں گھس کر ناک پر طلا کریں، نزلہ حار کے لیے مفید ہے۔

2۔ گوند کتیرا، افیون، زعفران ہر ایک ایک ماشہ۔ سب کو باریک کر کے سفیدی بیضہ مرغ یا جوشاندہ پوست خشخاش میں ملا کر کنپٹی پر طلا کریں۔

3۔ اشق، بزرالبنج، خشخاش سفید، افیون، زعفران ہر ایک ایک ماشہ کو باہم یکجان کر کے پوست خشخاش کے جوشاندہ میں ملا کر کنپٹی پر لیپ کریں۔

4۔ نزلہ بند: گوند کتیرا، گوند کیکر، لونگ، بسباسہ، رسونت، بزار لبنج، جدوار خطائی، افیون، زعفران، مصطگی ہر ایک ایک ماشہ، سب کو باریک کر کے گلاب اور سفیدی بیضہ مرغ میں ملائیں اور اسے کاغذ پر لگا کر کنپٹی پر چپکا دیں۔

5۔ اکسیری روغن: بیخ احمر بوٹی (لال جڑی) نکال کر کوٹ لیں، اگر ان کا وزن 5 تولہ ہو تو ان کو کوٹ کر روغن کنجد یا سرسوں کے تیل میں ڈال کر بوتل کو تین چار روز دھوپ میں رکھ چھوڑیں۔ تیل کا رنگ سرخ ہو جائے گا، روزانہ دھوپ میں بیٹھ کر سر پر لگائیں۔

فوائد: نزلہ وزکام اور امراض دماغ میں بے حد مفید ہے۔

6۔ روغن برائے نزلہ و زکام: ست پودینہ دو رتی، ست اجوائن ایک رتی، رتن جوت 2 ماشہ، روغن الائچی 5 قطرے، روغن سفیدہ 5 قطرے، روغن زیتون دس تولہ سب کو ملا کر کارک لگا کر بوتل بارہ گھنٹے دھوپ میں رکھیں۔ بعد میں ہلا کر اور چھان کر محفوظ رکھیں۔

فوائد: ناک کی جھلی کو مضبوط بنانے کے لیے اور ناک بند کھولنے کے لیے عمدہ دوا ہے۔ ناک میں ڈراپر سے ڈالیں تا کہ دوا حلق تک پہنچ جائے۔

7۔ مطبوخ نزلہ و بائیہ: دار چینی ایک ڈرام، لونگ ایک گرین، زنجبیل تیس گرین، ایسی ایک پڑیا بنا لیں اور ایک سیر پانی میں پندرہ منٹ تک ابالیں۔ اس میں سے ایک چھٹانک ہر تین گھنٹے کے بعد استعمال کریں۔

فوائد: نزلہ وبائیہ کے لیے بلاشبہ نہایت عمدہ دوا ہے۔

8۔ چائے نزلہ زکام: گل بنفشہ دس گرین، تلسی کے پتے بیس گرین دار چینی، الائچی خورد، سونف، برہمی بوٹی، ملٹھی

www.tasawwaftibbifoundation.org

چھلی ہوئی ہر ایک دس گرین سب کو موٹا موٹا کوٹ لیں، تین سے پانچ گرام پانی میں جوش دے کر ڈیڑھ حصہ باقی رہنے پر دودھ اور چینی ملا کر پلائیں۔

فوائد: نزلہ زکام، امراض بلغمی، کھانسی کے لیے از حد مفید ہے۔

9۔ گوند کتیرا، افیون، زعفران ہر ایک ایک ماشہ سب کو پیس کر سفیدی بیضہ مرغ یا جوشاندہ پوست خشخاش میں لت پت کر کے ایک روپے کے برابر گول کاغذ پر جس میں سوئی سے سوراخ کئے ہوں، لگا کر کنپٹی پر چپکائیں۔ اس نسخہ میں اشق، برزالیج، تخم خشخاش سفید ہر ایک ایک ماشہ اضافہ بھی کیا جا سکتا ہے۔

فوائد: جب کہ نزلہ حار میں مادہ رقیق ہو اور سر میں شدید قسم صداع نزلہ ہو تو نہایت ہی مفید ہے۔

10۔ گل بابونہ کو جوش دے کر اس کی بھاپ لینا مفید ہے۔

11۔ قدرے گندھک کی دھونی لینا اس قسم کے بند زکام کو کھولتا ہے اور چالو کرتا ہے۔

12۔ برگ تبت، تمباکو خشک، نمک جھکنی ہر ایک تین ماشہ کوٹ چھان کر نسوار لیں، کبھی اس میں عاقر قرحا، فلفل سیاہ کا بھی اضافہ کرتے ہیں۔

فوائد: بند زکام کے بہانے کے لیے مفید ہے۔

13۔ دار چینی، ناگ کیسر تج پتر، الائچی کلاں ہموزن پیس کر مریض کو سونگھانے سے بلغمی زکام کو آرام ہو جاتا ہے۔

14۔ باؤ بڑنگ: سیندھا نمک، ہینگ، گوگل، مسئل، درچ ہموزن نہایت باریک پیس کر کھلے منہ والی شیشی میں بند رکھیں۔ اس کے سونگھنے سے بلغمی زکام کو آرام ہو جاتا ہے۔

15۔ گوگل اور گھی برابر وزن ملا کر دہکتے ہوئے کوئلوں پر ڈال کر اس کا دھواں سونگھنے سے پرانا زکام رفع ہو جاتا ہے۔

16۔ روغن مال کنگنی: تخم حنظل ایک پاؤ، مال کنگنی ایک پاؤ، روغن کنجد آدھا سیر، پانی ایک سیر پہلی دونوں ادویہ کو جوکوب کر کے ایک سیر پانی میں شب کو بھگو دیں، صبح اس قدر جوش دیں کہ پانی صرف ایک پاؤ رہ جائے۔ مل چھان کر اس میں روغن کنجد ملا کر آگ پر رکھیں، جب پانی جل جائے اور صرف تیل باقی رہے تو اتار کر چھان لیں اور محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: روزانہ بوقت خواب اس روغن کی سر پر مالش کریں۔

17۔ ہلاس نزلہ: خولنجان، تخم سلطان الاشجار، تخم سرس، اسطوخودوس، برگ تبت، الائچی خورد ہر ایک تین ماشہ، ملح النار، نوشادر ایک ماشہ، جملہ اجزا کو کوٹ پیس کر ماند غبار کریں اور محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: بوقت ضرورت بطور نسوار دیں۔

فوائد: بند نزلہ کو جاری کرنے اور مواد خارج کرنے میں مفید ہے۔ علاوہ ازیں صداع میں بھی مفید ہے۔

امراضِ مخصوصہ کے لئے

مجلوق طلاء

1۔ شنگرف، ہڑتال طبقی، پارہ، کملیلہ، عاقر قرحا، مویز منقی، پیاز نرگس، دار چینی، بیل کا مرارہ ہموزن لے کر تمام اجزا کو کھرل میں ڈال کر گائے کے پتے میں تیرہ پہر کھرل کر کے رکھ لیں اور عضو پر طلا کریں۔ مجلوق نافع ہے۔

2۔ کدوئے تلخ کا گودا دو تولہ چار ماشہ، میٹھا تیلیا چودہ ماشہ، گھونگ چی سفید مقشر عاقر قرحا ہر ایک سات ماشہ، تج بل، پیپل، بچلا مول ہر ایک ساڑھے تین ماشہ کوٹ چھان کر تین روز تک گائے کے گھی میں خوب کھرل کریں، بقدر دو رتی لے کر عضو تناسل پر طلا کریں۔ اوپر پان یا ارنڈ کا پتہ باندھیں۔ مجلوق کے ضعف باہ کا خاتمہ کرتا ہے۔

3۔ چڑے کو لے کر اس کے پروں کو دور کریں اور زندہ ہی دھاگہ سے باندھ کر بھڑوں کے چھتے کے آگے لٹکا دیں تا کہ بھڑیں اس کو کاٹیں۔ اس کے بعد چڑے کو ذبح کریں اور گائے کے گھی میں بھونیں تا آنکہ وہ گل جائے۔ اس کے بعد شیشی میں ڈال کر رکھ لیں۔ بوقت جماع عضو کو اس مرکب کا طلا کریں۔ عضو سست نہ پڑے گا اگر پاؤں کے تلوؤں پر بھی طلا کریں تو زیادہ قوی الاثر ہو جائے گا۔

4۔ پوست بیخ کنیر سفید، پوست بیخ کنیر سرخ ہر ایک چودہ ماشہ، افیون سات ماشہ، جائفل ایک عدد، اول کنیر کی چھال کو کوٹ چھان کر رکھ لیں۔ اس کے بعد تمام کو سوسار کی چربی ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشہ کے ہمراہ ایک روز کھرل کریں۔ اس کے بعد آب برگ دھتورہ میں دو گھڑی تک کھرل کریں اور جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا کر ایک گولی شراب دو آتشہ میں حل کر کے حشفہ کو چھوڑ کر طلا کریں۔ چودہ روز کا استعمال جلق کے نقائص کو دور کر دے گا۔

5۔ کچلے، ہینگ، گھونگ چی سفید، پوست بیخ کنیر، تخم دھتورہ ہر ایک پانچ تولہ دس ماشہ، تمام ادویہ کو چار پہر تک شراب میں بھگو کر شیشی میں ڈالیں۔ چوبیہ کی مانند روغن پکائیں اور حشفہ کو بچا کر طلا کریں۔

6۔ شیر کی چربی، جنگلی سور کی چربی، ہر ایک ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشہ، لونگ جاوتری، زعفران، مال کنگنی، اجوائن خراسانی، لہسن کا شیری، ہیرا ہینگ، کافور بھیم سینی، سہاگہ، آدمی کے کان کا میل، پوست بیخ کنیر سفید ہر ایک دو تولہ چار ماشہ، بیر بہوٹی، جائفل، خراطین خشک، میٹھا تیلیا، گھونگ چی سفید، عاقر قرحا، جند بیدتر، دار چینی ہر

www.siddiqatibbifoundation.org

ایک چودہ ماشہ، جوبک خشک سات عدد، مغز چڑا خاکی چھ عدد، مغز مینڈک جنگلی، بھلاتو ہر ایک چار عدد، پیاز نرگس، مغز، چرونجی، ساٹھ، بنولے کا مغز اور چوبی ہر ایک دو عدد۔ تمام کو کوٹ کر بارہ پہر تک کھرل کریں۔ اس کے بعد اس طرح امتحان کریں کہ ایک پختہ کیلا لے کر اس کو ہاتھ سے نرم کریں اور اس پر دوا لگا کر رات کو پڑا رہنے دیں۔ اگر دوسرے روز کیلا سخت پایا جائے تو طلا تیار سمجھیں ورنہ چار پہر مزید کھرل کریں اور کام میں لائیں۔

7۔ پارہ دو تولہ چار ماشہ، پیپل، بیر بہوٹی، جند بیدستر ہر ایک ساڑھے تین ماشہ، سہاگہ، بچھناگ، کچلہ تخ، کوٹھ شیریں ہر ایک سات ماشہ، سیاہ تلوں کا تیل ایک پاؤ، شراب خام دو آتشہ ایک پاؤ، عرق برگ چنبیلی آدھ کلو، اول برگ چنبیلی کے عرق کو شراب اور روغن میں ملا کر جوش دیں، یہاں تک کہ عرق اور شراب جل جائے اور صرف روغن باقی رہ جائے پھر دواؤں کو کوٹ چھان کر روغن مذکورہ میں ڈال کر جلائیں، پھر صاف کر کے شیشی میں ڈال لیں۔ دو رتی مقدار میں آلہ پر طلا کر کے اوپر پان کا پتہ باندھ دیں۔ ایک ہفتہ کا استعمال کافی ہوگا۔

8۔ میٹھا تیلیا دو تولہ چار ماشہ، گھونچی سفید، مغز کما گلوٹہ، بیر بہوٹی، پوست خ کنیر سفید ہر ایک چودہ ماشہ، سب کو بھیڑ کے آدھ لٹر دودھ میں آٹھ پہر تک متواتر کھرل کریں۔ اس کے بعد سائے میں خشک کر کے جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں اور روغن کشید کریں اور عضو پر طلا کر کے اوپر پان کا پتہ باندھیں۔

9۔ الفون کو پانی میں حل کریں اور اس پانی میں مغز پنبہ دانہ پیس کر طلا کریں، عجیب الاثر ہے۔

10۔ اسپند، ارنڈی کا مغز، رائی ہر ایک نو ماشہ، سب کو کوٹ چھان کر چنبیلی کے تیل میں ملا کر نیم گرم آلہ اور خصیوں پر طلا کریں۔ جلق کے لیے مجرب ہے۔

11۔ سیاہ مرچ، جند بیدستر، ہیراجنگ، ہر ایک پونے دو ماشہ، مغز پنبہ دانہ سات ماشہ، مشک ڈیڑھ ماشہ، کوٹ چھان کر روغن چنبیلی میں ملا کر آلہ پر طلا کریں۔

12۔ فیطرج، سرمہ، مازو، کیس سرخ، شنگرف، مچھلی کی جلائی ہوئی ہڈیاں ہر ایک ایک تولہ، الفون، بیر بہوٹی ہر ایک دو تولہ، کچلے سات تولہ تمام کو سرمہ کی طرح باریک پیس کر محفوظ رکھیں اور تخم گاجر چار تولہ، سام ابرص (جنگلی چھپکلی) جنگلی مرچ ہر ایک پانچ تولہ، شیر اور سانڈھ کی چربی، دھتورہ، مال کنگنی، لونگ ہر ایک سات تولہ ان سب کا روغن کشید کریں اور پسی ہوئی دوائیں ملا کر طلا کریں۔ عضو کو فربہ اور دراز کرتا ہے۔

13۔ سپنداں، بھڑ تخم ارنڈ ہر ایک ساڑھے دس ماشہ، سب کو کوٹ چھان کر روغن چنبیلی حسب ضرورت میں گوندھ کر گرم کر کے عضو پر طلا کریں۔

14۔ سنکھیا، میٹھا تیلیا، گندھک آملہ سار، سہاگہ جملہ ہر ایک پونے دو تولہ، پارہ چودہ ماشہ، گائے کا گھی ایک پاؤ، پارہ کے علاوہ تمام ادویہ کو سرمہ کی طرح باریک کریں اور بحفاظت رکھ لیں پھر پاؤ گز ململ لے کر دوائے مذکورہ کو تھوڑے گھی میں ملا کر کپڑے کو اس میں آلودہ کریں اور ایک سینک پر بتی کر کے اس کے ایک سرے کو آگ لگائیں اور پارہ کو کھرل میں ڈال کر جلتی ہوئی بتی اس کی طرف جھکائے رکھیں، تاکہ اس سے روغن ٹپک کر کھرل میں گرتا رہے۔ بتی جل جانے کے بعد پارہ اور روغن کو چار پہر تک کھرل کر کے شیشی میں محفوظ کریں، بوقت ضرورت قضیب پر طلا کریں، کسی قدر پان پر لگائیں، پان کو عضو پر رکھ کر کپڑا دھاگہ باندھ دیں۔ طلا سیون اور حشفہ پر نہ لگنے پائے۔ ہفتہ میں تین بار لگائیں۔ بس وپیش کو برابر کرتا ہے۔

15۔ دار چکنہ، شنگرف، بلادر، پتہ شیر، سب ہموزن لے کر خوب کھرل کریں تاکہ سب یک ذات ہو جائیں۔ بوقت ضرورت عضو کو گرم پانی سے دھو کر تولیے سے صاف کریں اور فوراً مرغی کے پر سے تھوڑا سا طلا اٹھا کر عضو پر لگائیں، حشفہ اور سیون کو چھوڑ دیں۔ اس کے لگانے کے بعد درد اور تکلیف تو ضرور ہوگی لیکن جس قدر برداشت کی جائے مفید ہوگا۔ مجرب ہے۔

16۔ طلائے فرنگ: سنے من آئل، کروٹن آئل، یوکلپٹس آئل، پیپر منٹ آئل، لائگوار ایسانشک، آلیو آئل، سنغل آئل، آمنڈ آئل، روغن بیضہ مرغ، روغن چنبیلی خالص، چربی شیر ہر ایک ایک تولہ، کاڈیلور آئل دس تولہ سب کو باہم ملا کر حسب دستور طلا کریں۔ انتہائی مجرب ہے۔ قضیب کو ٹھنڈے پانی سے بچائیں۔

17۔ کم القار سفید ایک تولہ، روغن مال کنگنی ڈال کر آٹھ روز تک کھرل کریں، پانچ گھنٹہ روزانہ کھرل کریں پھر اس مجوعہ کو پیالی میں ڈال کر تیز دھوپ میں رکھ دیں۔ ایک دو روز میں سارا روغن علیحدہ ہو جائے گا۔ اسے احتیاط سے نتھار لیں اور وزن کر لیں پھر بحساب ایک تولہ روغن اکسیر کستوری دو رتی، لونگ، جائفل، جاوتری، بیر بہوٹی، خرا طین خشک، پوست خ کنیر ہر ایک تین رتی لے کر باریک پیس کر ملا لیں اور بارہ گھنٹہ تک خوب کھرل کریں بس تیار ہے۔ حشفہ اور سیون کو چھوڑ کر طلا کریں اوپر اترنڈ یا پان کا پتہ باندھ دیں۔

18۔ پوست خ کنیر ایک پاؤ، بیر بہوٹی، خشک کچلے، گھونگچی سفید ہر ایک سات تولہ، حجم دھتورہ سیاہ ایک پاؤ، گائے کا گھی ایک پاؤ، سب دواؤں کو جو کوب کر کے گائے کے گھی سے چکنا کر کے آتشی شیشی میں بھریں اور اس پر کپڑا تہ کی کپڑوٹی کر کے شیشی کے منہ میں تنگے بھر دیں اور چال جنتر کے ذریعے روغن ٹپکائیں۔ بوقت ضرورت یہ روغن عضو پر طلا کر کے اوپر پان باندھ دیں۔ یہ عمل تین چار بار کرنا کافی ہے۔

19۔ روغن عجائب: آدمی کے کان کا میل ساڑھے تین ماشہ، پوست خ کنیر ساڑھے تین ماشہ، خشک کچلے سات تولہ، گائے کا گھی سات تولہ سات دن تک کھرل کر کے رکھ لیں اور عضو تناسل پر دو رتی لگا کر رات کے وقت

www.alsaudiatibbifoundation.org

پان باندھ کر سو جائیں۔ صبح کو کھول ڈالیں۔ سرد ترش اشیاء سے پرہیز کریں۔ عورت کے پاس بھی نہ جائیں۔ مرد کو مرد بناتا ہے۔

20۔ جوز بوا، بسباسہ، گھونگچی سفید، خراطین تازہ، پوست بیخ کمیر سفید، بیر بہوٹی، اجوائن خراسانی، عاقر قرحا ہر ایک ایک ماشہ، مال کنگنی دو ماشہ، افیون خالص، منسل ہر ایک دو ماشہ، کوٹ چھان کر نکیہ بنائیں اس نکیہ کو چھ تولہ خالص تل کے تیل میں ڈال کر پکائیں۔ جب نکیہ جل جائے تو تیل کو پن چھان کر رکھ لیں۔ اس میں سے بقدر ضرورت لے کر قضیب پر مالش کریں۔ جلق کے عوارض کا خاتمہ کرتا ہے۔

21۔ آدھ کلو بھلانوں کو بھیڑ کے اس قدر دودھ میں بھگو دیں کہ چار انگل اوپر کھڑا رہے، اس طرح ایک ہفتہ تک تر رکھیں پھر نکال کر کپڑے سے صاف کر کے بھینس کے دودھ میں بھگو دیں پھر اس میں سے نکال کر کپڑے سے صاف کر کے پتل جنتر کے ذریعہ روغن کشید کریں اور شیشی میں بحفاظت رکھ لیں۔ بوقت ضرورت عضو پر طلا کریں۔ اس روغن کو کھایا بھی جا سکتا ہے۔

22۔ کیچلے دس عدد لے کر روغن نرگس چھ تولہ تین ماشہ میں جوش دیں اور صاف کر کے عاقر قرحا ساڑھے تین ماشہ، مغز پستہ دانہ ساڑھے دس ماشہ، فرفیون پونے دو ماشہ، مشک تیرہ رتی میں کھرل کر کے ملائیں اور بوقت ضرورت کام میں لائیں۔ قضیب کو تنو توانا اور لمبا کرتا ہے۔

23۔ روغن جعفری: چینہ، سرمہ سیاہ، مازو سبز، استخوان ماہی سوختہ، کیس سرخ، شنگرف ہر ایک ایک تولہ، صاف کیچلے سات تولہ، افیون خالص دو تولہ، سکھیا خوب باریک کیا ہوا دو تولہ، گرگٹ کا گوشت سات تولہ، ساٹھے کا گوشت، شیر کی چربی ہر ایک سات تولہ، مولی کے بیج چار تولہ، گاجر کے بیج چار تولہ، لونگ سات تولہ، مرچ سیاہ پانچ تولہ، سب کو شیشی میں ڈال کر بطور چربہ روغن کشید کریں اور کام میں لائیں۔

24۔ روغن عاقر قرحا: عاقر قرحا دو تولہ پونے تین ماشہ باریک کر کے بیس تولہ پونے چار ماشہ پانی میں پکائیں، جب چار تولہ ساڑھے چار ماشہ پانی رہ جائے تو صاف کر کے اسی قدر روغن کنجد یا روغن زیتون ملا کر جوش دیں، جب پانی بالکل جل جائے تو کام میں لائیں۔ قوت باہ کے لیے مجرب ہے۔

25۔ طلائے اعظم: قسط تمخ اصلی، عاقر قرحا، فلفل سفید ہر ایک تین تولہ، فرفیون دو تولہ، کندش تین تولہ، جملہ ادویہ کو سیر بھر پانی میں رات کو بھگو دیں، صبح جوش دیں تا کہ پاؤ بھر پانی رہ جائے، پانی کو چھان لیں۔ اس میں روغن بلسان، روغن مال کنگنی، روغن بیر بہوٹی ہر ایک تین تولہ، روغن زیتون نو تولہ، عنبر چھ ماشہ، روغن دار چینی تین ماشہ، روغن جمالگوٹہ تین ماشہ، روغن لونگ تین ماشہ کا اضافہ کر کے ہلکی آنچ پر خوب پکائیں۔ جب پانی جل کر صرف تیل رہ جائے تو دو عدد بھلانوے سر بریدہ اس میں ڈال کر جلا لیں اور صاف کر کے رکھ لیں۔ بوقت

ضرورت قضیب پر ہلکے ہلکے مالش کر کے اوپر پان کا پتہ باندھ دیں، سرد پانی سے قضیب کو بچائیں۔

26۔ طلائے عجیب: بیس انڈوں کی زردی کا روغن نکال کر اس میں یہ دوائیں کوٹ کر ملائیں اور چھ گھنٹہ تک کھرل کر کے رکھ لیں۔

زعفران، لونگ، جاوتری، بیر بہوٹی، گھونگچی سفید، عاقر قرحا ہر ایک چھ ماشہ، سم الفار دو ماشہ، خراطین خشک دو ماشہ۔

اس روغن کے دو قطرے قضیب پر لگائیں اوپر پان کا پتہ باندھ دیں، اگر جلن محسوس ہو تو روغن چنبیلی کی مالش کریں۔

27۔ طلائے حیرت: بھلانوے کلاہ دور کردہ دس تولہ کو دو کلو دودھ میں جوش دیں، جب نصف رہ جائے تو ضامن لگا کر دھی جما دیں، صبح بلو کر اس کا مکھن نکالیں۔ یہ مکھن دس تولہ کے قریب ساٹھے کی چربی پانچ تولہ، ہردو کو ملا کر گرم کریں اس روغن میں جونک چار عدد، بیر بہوٹی چار تولہ، ہردو کو ملا کر گرم کریں۔ اس روغن میں جونک چار عدد، بیر بہوٹی چار تولہ، پوست بیخ کمیر سفید خشک تین تولہ، فرفیون ڈیڑھ تولہ، عنبر نو ماشہ، مشک چھ ماشہ، جند بی ستر اپ تولہ، سب چیزوں کو جوش دے کر روغن کو صاف کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔ عضو پر مالش کر کے اوپر پان کا پتہ باندھ دیں۔

29۔ خراطین خشک مصفا ایک تولہ، بھیڑ کے دودھ میں ایک گھنٹہ کھرل کر کے کھدر کے کپڑے پر ضماد کریں، اور آٹھ پہر تک عضو پر باندھے رکھیں۔ اس کے بعد گرم پانی سے دھو دیں، یہ عمل دو ہفتہ تک کرنے سے عضو خوب دراز اور فربہ ہو جاتا ہے نیز بے پناہ طاقت پیدا ہو جاتی ہے۔

نوٹ: بھیڑ کے دودھ کی جگہ پانی بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

30۔ طلائے اسرار: بیر بہوٹی دس تولہ، خراطین پانچ تولہ، جونک پانچ تولہ، گھونگچی تین تولہ، تمام دواؤں کو ایک روغنی ہنڈیا میں آٹھ دن تک شیر مدار میں تر رکھیں۔ اس کے بعد کھرل کر کے گولیاں بنائیں اور حسب دستور بذریعہ پتل جنتر روغن کشید کریں۔ قضیب پر پانچ منٹ تک اس روغن کو مالش کر کے اوپر پان یا ارنڈ کا پتہ باندھیں، دو ہفتہ کا استعمال کافی ہوگا۔

31۔ سنیاسی طلا: پوست بیخ کمیر سفید تازہ کو کوٹ کر نکیہ بنا لیں۔ اس نکیہ کو روغن زرد میں بریاں کریں۔ بعد میں صاف کر کے روغن کو سنبھال لیں، بوقت ضرورت روغن میں پٹی تر کر کے عضو پر لپیٹ دیں۔ صبح کھول دیں۔ ایک ہفتہ کا استعمال کافی ہوگا۔

32۔ باریک کپڑا آک کے دودھ میں تر کر کے رکھ لیں۔ اس کے اوپر گندھک آملہ سار، گھونگچی سفید، سہاگہ تیلیا

www.alsaadatibbifoundation.org

ہر ایک چھ ماشہ، ہڑتال طبقی ایک ماشہ، گائے کا گھی پانچ تولہ، سب کو باریک کر کے گھی میں ملائیں، کپڑے پر لگا کر قضیب پر لگائیں۔

33۔ شیر کی چربی، سور کی چربی ہر ایک ایک تولہ دونوں کو ملا کر گرم کریں، اس کے بعد سکھیا نصف ماشہ باریک کر کے اس میں ملائیں۔ خوب یک جان ہو جائے تو کپڑے پر لگا کر قضیب پر باندھ دیں، تین روز کے بعد پٹی ہٹا کر ذکر کو شراب سے دھو ڈالیں۔

34۔ آک کا دودھ آدھ پاؤ، شہد خالص اڑھائی پاؤ، الجون خالص چار ماشہ، سب کو کڑاہی میں ڈال کر لوہے کے دستہ سے اس قدر کھرل کریں کہ قوام بندھ کر دستہ کے ساتھ اٹھنے لگے۔ حسب ضرورت گرم کر کے ذکر پر طلا کریں۔

35۔ خراطین خشک ایک تولہ، جوتک خشک چار ماشہ، بیر بہوٹی، دارچینی، مال کنگنی ہر ایک چار ماشہ سب کو باریک کر کے روغن کنجد سیاہ میں حل کر کے رکھ لیں اور ذکر پر لگا کر اوپر پان باندھ دیں۔

36۔ تخم ہالون، خردل ہموزن کو کوٹ کر آب نیم گرم میں ملائیں اور عضو پر طلا کر کے اوپر پٹی باندھ دیں۔ بے حد مفید ہے۔

37۔ الجون پانی میں حل کریں، اس پانی میں مغز پنبہ دانہ اور حل مقشر حل کر کے عضو پر طلا کریں۔ جالق کے لیے بے حد نافع ہے۔

38۔ زفت رومی تین ماشہ، مصطگی تین ماشہ، لوبان، کندر، بیر بہوٹی، دارچینی ہر دو ماشہ، روغن نارجیل تین ماشہ سب کو حل کریں اور ذکر پر طلا کریں۔ ضعف باہ کے لیے مفید ہے۔

39۔ تخ کمیر سفید، جوز گجراتی، الجون خالص، الائچی سفید، سنبھل، پیلا مول ہر ایک چھ ماشہ سب کو باریک کر کے روغن کنجد سیاہ ایک تولہ ملا کر خوب حل کریں۔ اب مرہم سا بن جائے گا۔ قضیب پر طلا کریں۔ بے حد مقوی باہ ہے۔

40۔ بیر بہوٹی چار رتی، لونگ پانچ عدد، مصطگی، ناگیسر ہر ایک ماشہ باریک کر کے روغن ناریل میں ملا کر آلت پر لگائیں۔

41۔ بیٹھا تیلیا دو درم، گھونگچی سفید، مغز جاگلوز، پوست تخ کمیر سفید، بیر بہوٹی ہر ایک ایک دام، بھیڑ کا دودھ نصف کلو میں آٹھ پہر تک کھرل کریں اور سائے میں خشک کر کے جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں اور بدستور روغن کشید کر کے لنگ پر طلا کریں۔

42۔ جنگلی مینڈک ایک عدد، ہینگ، خراطین خشک، بیر بہوٹی ہر ایک دو تولہ کو روغن کنجد سے تر کر کے بذریعہ پنال

جنتر روغن کشید کریں، ایک رتی بھر ہر روز آلت پر ملیں۔

43۔ عاقر قرحا، اسگند ناگوری، لونگ، گھونگچی سفید، دارچینی، پوست تخ کمیر سفید، پنال جنتر کے ذریعہ روغن نکالیں اور خشنہ وسیون چھوڑ کر طلا کریں۔ جلق زدہ کے لیے بے حد مفید ہے۔

44۔ شیر مدار ایک تولہ، شہد دو تولہ، ارنڈی کا تیل ایک تولہ، بھلاوے کا تیل چھ ماشہ، جدوار خطائی چار ماشہ، چار پہر کھرل کر کے رکھ دیں، بوقت ضرورت طلا کریں اور پان باندھیں۔ ایک ہفتہ کا استعمال کافی ہوگا۔

45۔ جونک گدھے کے خصیہ پر لگا دیں۔ جب خون سے پر ہو جائے تو سائے میں خشک کریں، پتہ سانڈہ ایک تولہ، بیر بہوٹی ایک تولہ، سب کو باہم ملا دیں اور پنال جنتر کے ذریعے روغن نکالیں۔ حسب دستور طلا کریں۔

مقوئ باہ طلا

1۔ سم الفار زرد، نوشادر، بیر بہوٹی، لونگ کلاہ دار ہر ایک ایک تولہ امر بیل کے پانی میں تین روز کھرل کر کے بذریعہ پنال جنتر روغن کشید کر لیں اور چند قطرے قضیب پر ملیں۔ کثرت جماع اور جلق کے عوارض کو دور کرتا ہے۔

2۔ طلا افعی: کالے ناگ کا سر اور دم مع مقعد کاٹ کر پھینک دیں۔ باقی کے ٹکڑے کر کے آٹھ کلو دودھ میں جوش دیں کہ نصف رہ جائے۔ ضامن لگا کر دبی جائیں، اسے بلو کر کھمن نکالیں اور گرم کر کے گھی حاصل کریں، اس میں چربی شیر چھ ماشہ، چربی مینڈک صحرائی دو ماشہ، جند بیدستر تین ماشہ، لونگ، جاوتری، جائفل ہر ایک چھ ماشہ، زعفران دو ماشہ ملا کر کھرل کر کے استعمال کریں، بے حد مقوی ہے۔

3۔ سم الفار دو تولہ، پارہ چار تولہ ہر دو کو خوب کھرل کریں، خراطین بیر بہوٹی ہر ایک دو تولہ ملا کر ایک دن کھرل کریں اور گولیاں بنا کر پنال جنتر سے تیل نکالیں۔ حسب قاعدہ مالش کر کے برگ پان باندھیں۔

4۔ طلائے مطول: پوست ریٹھ شہد میں ملا کر لیپ کریں۔ ایک گھنٹہ بعد نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ قضیب کو لمبا کرتا ہے۔

5۔ روغن جاگلوز ایک حصہ، روغن لونگ تین حصہ باہم ملا کر طلا کریں۔ جلقی عوارض کا خاتمہ کرتا ہے۔

6۔ مغز پنبہ دانہ کو پوٹلی میں باندھ کر پانی میں جوش دیں۔ جب اچھی طرح جوش آ جائے تو پوٹلی نکال کر شکنجہ میں دبائیں، روغن برآمد ہوگا جس میں پانی کی آمیزش ہوگی۔ پانی کو دھوپ میں رکھ کر خشک کریں۔ اس میں عنبر ملا کر کمر میں نخاع پر طلا کریں۔ قوت باہ میں اضافہ ہوگا۔

www.ataunchibbifoundation.Org

7۔ مغز حب الملوک پانچ تولہ، گندھک آملہ سار پانچ تولہ خوب کھرل کر کے یک جان کریں پھر آب گکرندہ مرواق میں کھرل کر کے شیشی میں بند کر کے گھوڑے کی لید میں 25 دن کے لیے دفن کر دیں۔ اس کے بعد گولیاں بنا کر پتال جنتر کے ذریعہ تیل نکالیں۔ سرخ رنگ کا روغن گندھک ہوگا، نیچے روغن حب الملوک ہو گا۔ دونوں ہی کارآمد ہیں۔

8۔ مغز پستہ، جسال ایک ایک پاؤ، زردی بیضہ مرغ پچاس عدد۔ باہم ملائیں اور روغن کنجد آٹھ کلو میں روغن سم الفار بذریعہ آب بجی طلائیں اور کام میں لائیں۔ ہمہ صفت موصوف روغن ہے۔ جلقی عوارض کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔

9۔ سم الفار سفید، سم الفار سیاہ، سم الفار زرد ہر ایک ایک تولہ، سم اسپ، میٹھا خشک، بیر بہوٹی، انسان کے کان کا میل ہر ایک دو تولہ، بیخ کمیر سفید، شنگرف زریخ طبعی، خون خصیہ خر، عطر موتیا ایک ایک تولہ، چربی شیر، چربی ریچھ، چربی مگر مچھ ہر ایک تین تولہ، موم پانچ تولہ، سانڈہ دو عدد، جملہ ادویہ باہم ملا کر بذریعہ پتال جنتر روغن کشید کریں اور عضو پر طلا کر کے اوپر پان کا پتہ باندھیں۔ اگر پھنسیاں نکل آئیں تو روغن چنبیلی لگائیں۔ نامردوں کو مرد بناتا ہے۔

10۔ عرق نرگس، عرق بیاز مصفل، عرق لہسن ہر ایک ایک تولہ، روغن جمالگوٹہ چار تولہ، زہرہ مرغ سیاہ چار عدد، زہرہ کنجشک 27 عدد، مور چہ سرخ 60 عدد، زنبور سرخ 40 عدد، مویز ج، عاقر قرحا، دار چینی، قلفل دراز، پوست بیخ کمیر سفید، حجر الیہود ہر ایک 16 ماشہ، شراب خالص و تند نصف لٹر میں اس قدر کھرل کریں کہ گولیاں بن جائیں۔ گولیوں کو سائے میں خشک کر کے محفوظ کر لیں۔ بوقت ضرورت روغن زرد میں گھس کر طلا کریں۔ اوپر پان یا ارنڈ کا پتہ باندھیں۔

11۔ طلائے مختصر: ہیرا ہینگ ایک تولہ شراب برانڈی میں خوب کھرل کر کے نیم گرم طلا کریں، استر خائے عضو اور کمزوری کو دور کرتا ہے۔

12۔ طلائے اعظم: روغن جمالگوٹہ، روغن پستہ، روغن پنبہ دانہ، روغن بیضہ مرغ ہر ایک تین تولہ، فاسفورس دو گرین، پارہ، گندھک ہر ایک دو تولہ، پوست بیخ کمیر، بیر بہوٹی ہر ایک تین تولہ، دار چکنا، زعفران، مشک، عنبر، ہر ایک تین ماشہ مکھی سبز پر بریدہ بارہ عدد۔ تمام دوائیں خوب کھرل کر کے لگائیں۔ ایک ہی دن میں اپنا اثر دکھاتا ہے۔

13۔ مغز جمالگوٹہ، مغز پستہ ہموزن لے کر روغن نکالیں۔ اس میں بحساب فی تولہ فاسفورس ایک رتی، زعفران تین رتی مکھی سبز پر بریدہ 55 عدد ملا کر خوب کھرل کر کے کام میں لائیں۔ فوائد مذکورہ بالا۔

14۔ جائفل دو عدد، لونگ پانچ پھٹانک، بیر بہوٹی دس تولہ، مغز جمالگوٹہ پانچ تولہ، سم الفار تین تولہ، شیر مدار ڈیڑھ پاؤ میں کھرل کر کے گولیاں بنائیں اور بذریعہ پتال جنتر روغن نکالیں اور دو ہفتہ کے بعد استعمال کریں۔

15۔ کاڈیور آئل دو تولہ، زعفران چھ ماشہ، رائی، ہیرا ہینگ، روغن دار چینی، روغن لونگ، عاقر قرحا ہر ایک تین ماشہ، سب کو مسلسل بارہ گھنٹہ تک کھرل کر کے طلا کریں۔ درازی، فربہی اور قوت میں لاجواب ہے۔

16۔ پوست بیخ کمیر سفید، شنگرف رومی ہر ایک اڑھائی تولہ، ایک بوتل برانڈی میں کھرل کر کے گولی بقدر نخود بنا کر سائے میں خشک کریں اور شراب برانڈی یا عرق ادرک میں گھس کر طلا کریں۔ نعوظ اور انتشار کو برانگیختہ کرنے میں لاجواب ہے۔

17۔ سم الفار سفید دو ماشہ، سم الفار زرد تین ماشہ، سم الفار سرخ ایک ماشہ، ہڑتال ورقی، شنگرف، گھونگچی سفید، زعفران ہر ایک تین ماشہ، جائفل کلاں ایک عدد، الائچی کلاں 5 ماشہ، پوست بیخ کمیر سفید، کٹھ تلخ، مغز جمالگوٹہ ہر ایک دو تولہ، زردی بیضہ مرغ 40 عدد باہم ملا کر کوکن بیر کے برابر گولیاں بنا کر خشک کریں اور بذریعہ پتال جنتر روغن نکال کر کام میں لائیں۔

18۔ شیر مدار، شیر زقوم، روغن بلادر، شہد، روغن زرد، ہم وزن کھرل کر کے محفوظ رکھیں، ذکر کو کھردرے کپڑے سے رگڑ کر لگائیں اور اوپر پتہ باندھیں۔ تیسرے روز آبلہ پیدا ہوگا، اسے چھید کر پانی نکال دیں اور روغن بیضہ مرغ لگائیں۔

19۔ سم الفار، سیماب، گھونگچی سفید، شنگر، ہڑتال، پوست، بیخ کمیر، افیون، خام کچلہ، لونگ، جائفل، بیر بہوٹی، خراطین مصفا ہر ایک ایک تولہ، جوز ماثل دو تولہ، زردی بیضہ مرغ بیس عدد خوب حل کر کے بذریعہ پتال جنتر روغن نکالیں۔ اس میں مشک 3 ماشہ، زعفران 6 ماشہ حل کر کے ذکر پر لگائیں اور اوپر برگ ارنڈ باندھیں۔ ذکر کو خوب لمبا کرتا ہے۔

20۔ ایک روہو مچھلی دو کلو وزنی لے کر شکم صاف کر کے اس میں گندھک ایک پاؤ بھر دیں اور شکم سی کر ایک چوڑی ہنڈیا میں رکھ کر نیچے تین سوراخ کر دیں اور درخت سے لٹکا دیں، پندرہ روز کے بعد دیکھیں کہ کیڑے پڑ گئے ہیں۔ ان کو چن کر شیشی میں ڈال کر کچھوی میں دم پخت کریں کہ شیشی کا منہ کچھوی سے باہر رہے۔ تیل بن جائے گا۔ اسے آلت پر لگائیں۔

21۔ شنگرف، منسل، گندھک، ہڑتال ورقیہ، سرخ کاہی، سم الفار سرخ، سم الفار سفید، زنگار خشک ہر ایک ایک تولہ، دو یوم آب گھیکوار سے کھرل کر کے خشک کریں۔ اس میں بیر بہوٹی، مغز جمالگوٹہ، السی، مالکنگنی دو تولہ، مکھن

www.asaatibbifoundation.org

آملہ تولہ شامل کر کے دو روز کھرل کر کے بذریعہ پچل جنتر روغن کشید کریں اور بدستور استعمال کریں۔ یکی، لاغری اور سستی کو دور کر کے فربہی اور درازی پیدا کرتا ہے۔

22۔ تخم دھتورہ سیاہ، چرس ہر ایک دو ماشہ، الجون، خراطین خشک، جائفل، برادہ، دندان فیل، عاقر قرحا ہر ایک چھ ماشہ، زعفران تین ماشہ، بیر بہوٹی، برادہ کچلہ، مغز تخم سفید، مال کنگنی ہر ایک ایک تولہ، جاوتری چھ ماشہ، پتہ مرغ میں کھرل کر کے پچل جنتر کے ذریعہ روغن کشید کریں اور فی تولہ تین ماشہ لبنی منٹ آف کروٹن ملا کر استعمال کریں۔ اوپر پان یا ارنڈ کا پتہ باندھیں۔

23۔ زردی بیضہ مرغ ابلی ہوئی دس عدد، مقل، ہڑتال ورقہ، شنگرف ہر ایک ایک تولہ کندھ چھ ماشہ، کالے ناگ کے سر ایک عدد کے ساتھ کھرل کر کے بذریعہ پچل جنتر روغن نکال کر استعمال کریں۔ آملہ ڈالے بغیر آلت کے تمام نقائص کو دور کرتا ہے۔

24۔ پوست ع کیر سفید تازہ کو پیس کر قرص بنا کر روغن زرد میں برباں کریں۔ اس کے بعد صاف کر کے روغن میں پٹی تر کر کے لنگ پر باندھیں۔ ایک ہفتے تک استعمال کریں۔

✣ ✦ ✣

Www.alsaudiatibbifoundation.Org
Www.alsaudiatibbifoundation.Org